جان لیوا بیماریاں اور خطرات کی علامات 120 تصویری خاکوں کے ساتھ

کرنل (ر) جے۔ ایچ۔ مرزا

ہیلتھ گائیڈ

Health Guide

جان لیوا اور مہلک بیماریوں کی تشخیص اور علاج آپ خود کر سکتے ہیں

- مہلک بیماریوں کی تشخیص خود کریں تصویری خاکوں کی مدد سے۔
- بیماریوں سے آپ کیسے بچ سکتے ہیں اور علاج کیسے کر سکتے ہیں۔
- سبزیوں اور پھلوں کے ذریعے علاج۔
- 50 مفید مشورے جو آپ کی صحت کے لیے ضروری ہیں۔
- وٹامنز، منرلز کی کمی کی جسمانی علامات اور علاج۔
- دنیا کے دوسرے ممالک میں رائج علاج کے 12 طریقے۔

اس کتاب میں وہ سب کچھ ہے جو آپ کی صحت اور بیماریوں سے بچاؤ کے لیے ضروری ہے

آنے والی جان لیوا بیماریوں اور خطرات کی علامات

120 تصویری خاکوں کے ساتھ

ہیلتھ گائیڈ

- آنے والی مہلک بیماریوں کی تشخیص خود کریں تصویری خاکوں کی مدد سے
- آنے والی مہلک بیماریوں سے آپ کیسے بچ سکتے ہیں اور علاج کیسے کر سکتے ہیں؟
- وٹامنز رمنرلز کی کمی کی جسمانی علامات اور علاج
- سبزیوں اور پھلوں کے ذریعے علاج
- دنیا کے دوسرے ممالک میں رائج علاج کے 12 طریقے
- 50 مفید مشورے جو آپ کی صحت کے لئے ضروری ہیں

اس کتاب میں سب کچھ ہے جو آپکی صحت اور بیماریوں سے بچاؤ کیلئے ضروری ہے

صادق پبلیکیشنز (رجسٹرڈ)
اُولمپک پلازہ، الکریم مارکیٹ، اُردو بازار، لاہور۔ پاکستان فون 7227997 - 7232504

مُصنّف کا تعارف

نام: کرنل (ر) ج۔ایچ۔مرزا

ولدیت: مرزا محمد حمید بیگ (مرحوم)

تحقیق: 30سال

تجربہ بطور ایکسپرٹ شیاٹسو: 10سال

تجربہ بطور میڈیکل پامسٹ: 5سال

تجربہ بطور ایکسپرٹ آکوپریشر: 5سال

تجربہ بطور ہربل ایکسپرٹ: 5سال

مشاغل: مطالعہ و تحقیق

نام کتاب: ہیلتھ گائیڈ

ناشر: صادق پبلیکیشنز

پرنٹر: عبداللہ آرٹ پریس، لاہور

اشاعت اول: مارچ 2009ء

تعداد: 1000

قیمت: =/360روپے

قارئین سے گذارش

جیسے ہی کسی بیماری کے جراثیم جسم میں داخل ہوتے ہیں، ہاتھ اور جسم پر بیماری کی علامات نمودار ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ جبکہ موروثی بیماریوں کی علامات فنگر پرنٹس اور ہتھیلی کی باریک لائنوں میں پہلے سے موجود ہوتی ہیں۔

میں نے ہر بیماری کی علامات تصویری خاکوں کی مدد سے وضاحت سے سادہ زبان میں بیان کی ہیں۔ لیکن پھر بھی میری اپنے معزز قارئین سے گذارش ہے کہ اگر وہ کسی علامت کی وضاحت یا رہنمائی کی ضرورت محسوس کریں تو نیچے دیئے گئے نمبروں پر رابطہ کریں۔ شکریہ

مُصنّف: کرنل (ر)
ج۔ ایچ۔ مرزا
0300-4134440
0333-4621226

ترتیب

بیماریاں اور علامات	صفحہ نمبر

بیماریاں اور علامات	صفحہ نمبر

پیش لفظ

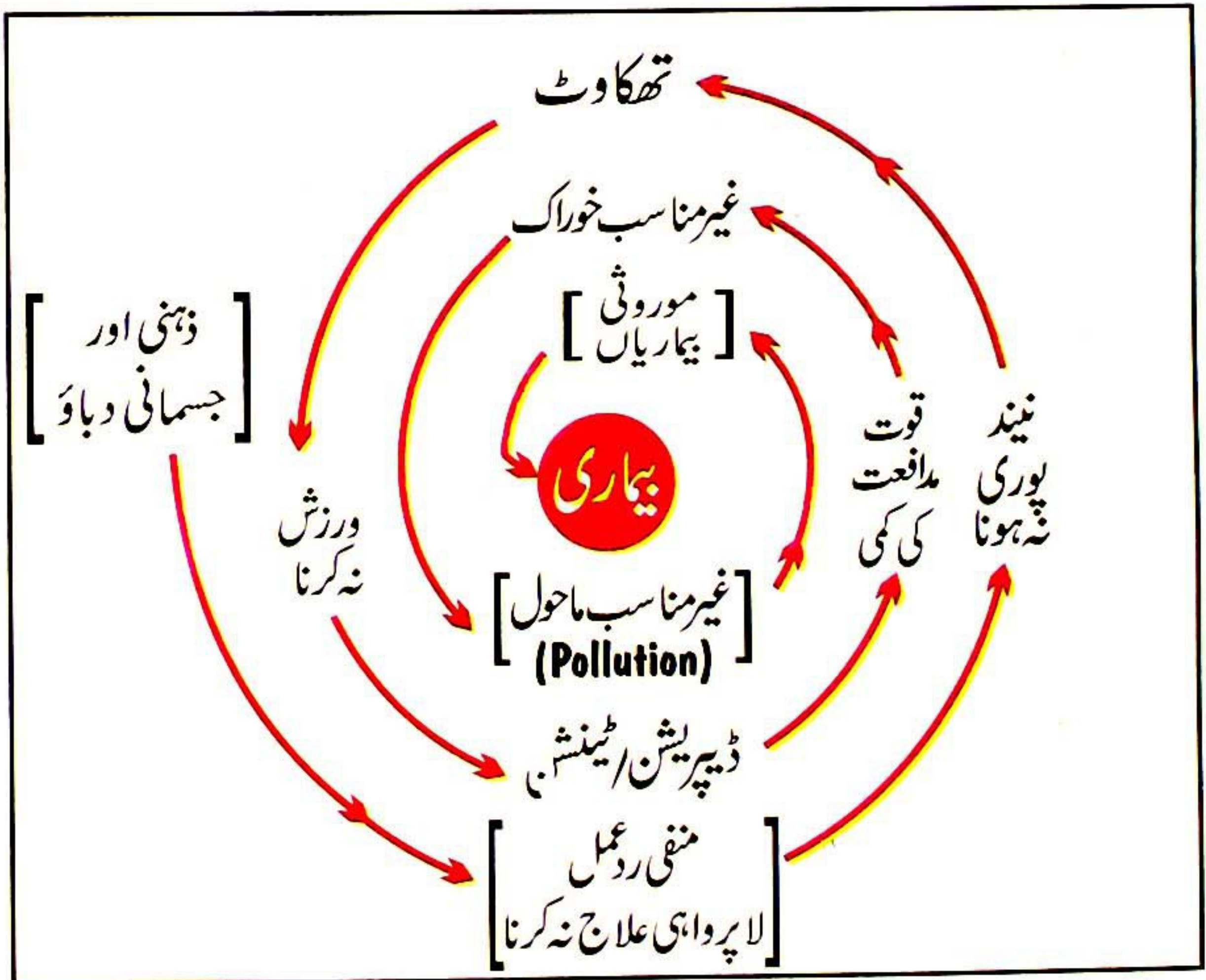
''جان ہے تو جہان ہے''۔ یہ مقولہ تو سب نے سنا ہو گا لیکن جان کو حقیقی خطرہ کس چیز سے ہے؟ آئے روز سُنتے رہتے ہیں کہ فلاں بندے کو دل کا دورہ پڑا اور چل بسا یا فلاں بندہ کینسر جیسے موذی مَرض کا شکار ہو گیا۔

جب حادثہ پیش آ جاتا ہے تو پھر سب پُوچھتے ہیں کہ کیا اُس کو یہ مَرض پہلے بھی لاحق تھا؟ کتنے عرصے سے وہ دل کے عارضے میں مُبتلا تھا؟ اکثر اوقات پتہ چلتا ہے کہ پہلے تو کسی ایسی تکلیف کی کبھی شکایت نہیں کی۔

ہر ایک کی خواہش اور کوشش ہوتی ہے کہ ان مُہلک اور جان لیوا امراض سے بچا جائے لیکن پتہ اُس وقت چلتا ہے جب مَرض پوری طرح حملہ آور ہو جاتا ہے۔ جبکہ حقیقت یہ ہے کہ کوئی مرض بھی اچانک حملہ آور نہیں ہوتا۔ وہ مَرض پہلے انسانی جسم میں پنپتا ہے پھر حملہ آور ہوتا ہے۔ مثلاً اگر کسی کو دِل کا حملہ ہوا تو پہلے مَرض اس حد تک بڑھا ہو گا کہ حملہ آور ہو سکے۔ خون کی شریانوں (Arteries) میں کولیسٹرول جمع ہوا ہو گا اور پھر آہستہ آہستہ رکاوٹ اس حد تک بڑھی ہو گی کہ خُون جیسی مادہ چیز جس کو دِل کا پمپ آگے خون کی نالیوں میں دھکیل بھی رہا تھا۔ پھر بھی خون اپنی نالیوں میں سے گُزر نہیں سکا اور دِل پر حملہ ہو گیا۔

جب دِل پر حملہ ہوا (Heart Attack)۔ تکلیف ہوئی تو تب پتہ چلا کہ یہ مرض لاحق تھا۔اسی طرح اگر خون کا کوئی مہلک مرض لاحق ہوتا ہے تو وہ بھی راتوں رات نہیں لگ جاتا۔اُس کے جراثیم پہلے سے جسم اور خون میں وجود پا رہے ہونگے۔

اگر مہلک مرض کے پوری طرح جسم میں پھیلنے اور اِس حد تک جڑ پکڑنے سے پہلے کہ وہ پوری قوّت سے حملہ آور ہو جائے اور اگر بیماری کی ابتدا میں ہی اُسکا علاج کر لیا جائے تو بیماری کو اُس کے حملہ آور ہونے سے پہلے ہی پکڑا جا سکتا ہے اور صحت مند ہونے کا تناسب سو فیصد بڑھ جاتا ہے۔

ہر بیماری کے شروع ہونے سے اُس کے حملہ آور ہونے تک ایک مخصوص عرصہ درکار رہوتا ہے جیسے کہ خاکے میں دکھایا گیا ہے۔

اور اِسی طرح صحت مند ہونے کا سائیکل اِس طرح ہے۔

تندرستی

جسمانی طاقت کی بحالی

مثبت ماحول

اچھی نیند

علاج

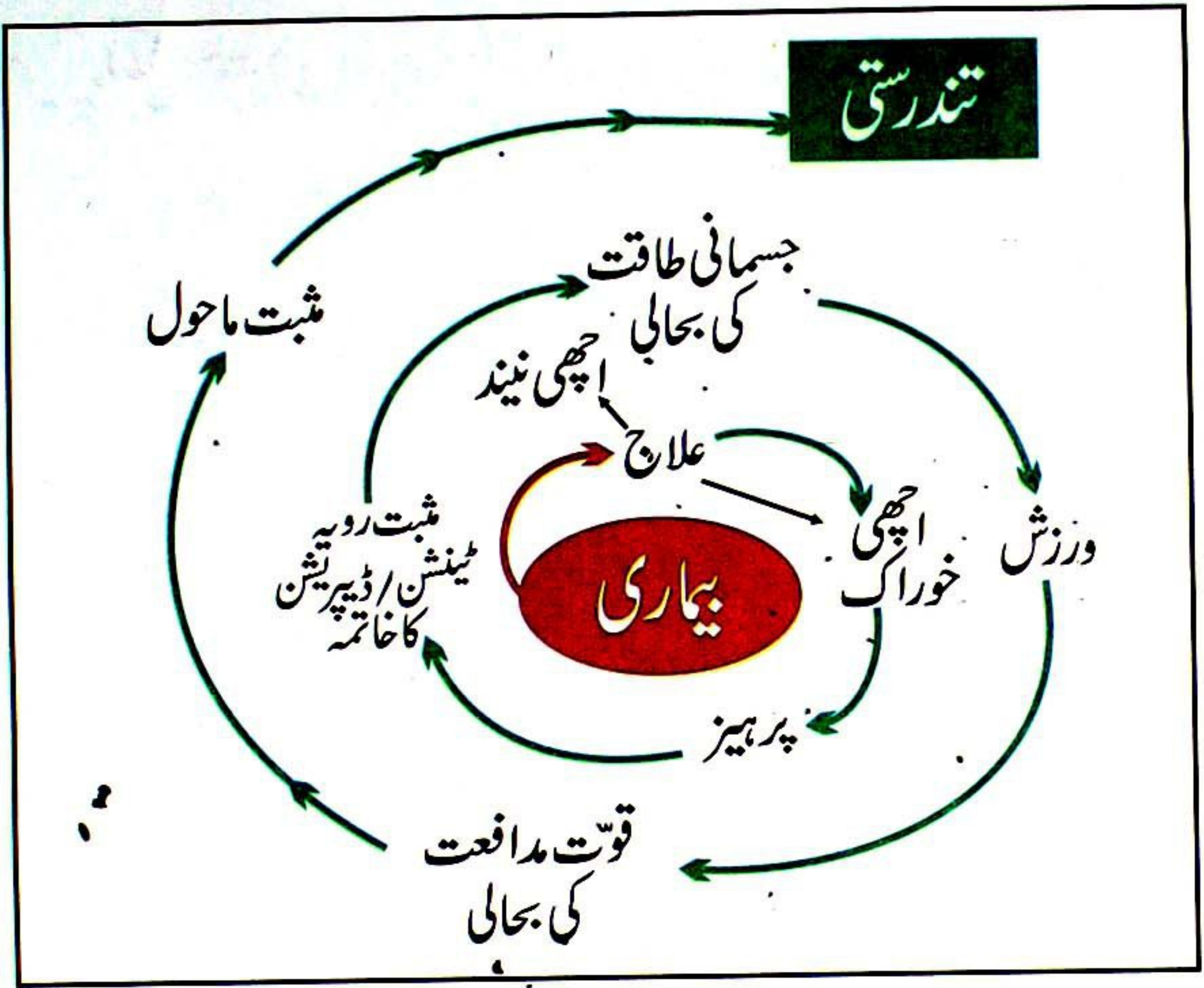
ورزش

اچھی خوراک

مثبت رویہ ٹینشن / ڈیپریشن کا خاتمہ

بیماری

پرہیز

قوّت مدافعت کی بحالی

بہت سال پہلے میرا بھائی اچانک بیمار ہوا اور کچھ دن بعد فوت ہو گیا۔ ڈاکٹروں نے بتایا کہ کینسر آخری مرحلے اور علاج کے مرحلے سے گزر چکا تھا۔ اس کے کچھ سال بعد میری بیوی ایک حادثے میں چل بسی۔

اچانک آنے والے ان حادثوں سے سنبھلنے کے بعد جب سوچوں کا وقت آیا تو ذہن میں کچھ سوالات اٹھے۔

1 کیا مہلک بیماریاں اچانک حملہ آور ہوتی ہیں جیسے کینسر اور کیا اِس کا پتہ بیماری کے آخری مرحلے پر ہی چلتا ہے۔ کیا ابتدائی سٹیج پر پتہ نہیں چلایا جا سکتا کہ علاج کو بہتر اور نقـ ان کو کم کیا جا سکے؟

2 کیا دل پر حملہ یکدم ہوتا ہے اور صرف اُسی وقت پتہ چلتا ہے جب حملہ (Heart Attack) ہو جائے اور دل کو نقصان پہنچ جائے یا اِس کا پتہ بیماری کی ابتدائی سٹیج پر بھی لگایا جا سکتا ہے جب بیماری نے ابھی پوری طرح جڑ نہ پکڑی ہو؟

3 کیا سڑکوں پر پیش آنے والے حادثات اور جن کی خبروں سے کسی دن کوئی اخبار خالی نہیں ہوتا۔ ان حادثات کا کسی حد تک پہلے اَدراک نہیں کیا جا سکتا کہ حادثے کیلئے ذہنی اور جسمانی طور پر تیار رہ کر نقصان کو کم کیا جا سکے؟

4 کیا قدرت کوئی ایسے اشارات / علامات ظاہر کرتی ہے جن کے بارے میں یا تو ہم غور نہیں کرتے یا ہمیں اُن کا علم نہیں ہوتا جو ہمیں آنے والی بیماریوں اور خطرات کے متعلق وارننگ دے کہ اِس بیماری یا حادثے کا خطرہ ہے اور اس کا تدراک کر لو؟

تیز رفتار گاڑی کو اگر اچانک بریک لگے تو اس میں بیٹھے ہوئے مسافر آگے کو گرنے لگتے ہیں لیکن یہ بریک اگر اُس وقت لگے جب مُسافروں کو پتہ ہو کہ بریک لگنے والی ہے تو وہ اِس کے لئے ذہنی اور جسمانی طور پر تیار ہونگے اور آگے کو نہیں گریں گے۔ اِسی طرح اگر کسی ایتھلیٹ کو پتہ ہو کہ فلاں جگہ پر میرے راستے میں گڑھا ہے تو وہ بہتر طور پر اُس کو عبور

کر سکے گا اور یا تو حادثے سے بچ جائے گا یا کم از کم اپنے نقصان کو کم یقیناً کر لے گا۔ اِسی طرح ہمیں اگر پتہ ہو کہ کوئی بیماری یا کسی حادثے کا خطرہ عُمر کے مخصوص / فلاں حصے میں درپیش ہوگا تو وہ اس وارننگ کا مقابلہ کرتے ہوئے اپنے نقصان کو کم کر سکتے ہیں۔

میں نے جب قرآن مجید کی اِس آیت پر غور کیا جس میں اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتے ہیں کہ:

وسخرلکم الیل و النھار والشمس و القمر والنجوم مسخرات بامرہ ان فی ذلک لایت لقوم یعقلون ۝

ترجمہ: اور اُس نے مسخر کر رکھا ہے تمہارے لیے رات اور دن کو اور سورج اور چاند کو اور ستارے بھی مسخر ہیں اُور کے حکم سے بے شک اس میں بہت سی نشانیاں ہیں اُن لوگوں کے لئے جو عقل سے کام لیتے ہیں۔ (سورۃ النحل آیت ۱۲ پارہ ۱۴)

میں نے اِس آیت پر غور کیا اور اِس سلسلے میں تحقیق کا آغاز کیا کہ کیا کچھ نشانیاں۔ وارننگز اور علامات موجود ہیں کہ ہم آنے والی بیماریوں اور خطرات کے بارے میں جان سکیں یا ان بیماریوں کے متعلق کچھ مدد مل سکتی ہو جو مہلک ہونے کے باوجود ابھی ابتدائی مراحل میں ہوں اور جسمانی نظام کو ابھی نقصان نہ پہنچا پائی ہوں۔ اور ہم اپنی اُن بیماریوں کی لاعلمی کی وجہ سے ان کا چیک اپ نہ کروا پائیں ہوں۔ اِس سلسلے میں مَیں نے بہت تحقیق کی اور قدیم یونانی اور انڈین کتابوں کا مطالعہ کیا۔ چین، جاپان اور دُنیا کے دوسرے ممالک میں رائج تشخّیص اور علاج کے طریقے پڑھے اور اِس

نتیجے پر پہنچا کہ ہاں۔ حقیقت میں کچھ علامات ہیں جو آنے والے خطرات / بیماریوں کا اَدراک اور وہ بیماریاں جن کے جراثیم لگ چکے ہوں اُن کے بارے میں آگاہی دیتی ہیں۔

اسکے ساتھ ساتھ میں نے وہ طریقۂ علاج بھی پڑھے جو مروجہ طریقۂ علاج سے ہٹ کر ہیں اور جن سے مدد لے کر ہم بغیر آپریشن اور مہنگی ادویات کے۔ اپنا علاج کر سکتے ہیں۔

اِس کتاب میں ہم ان علامات اور ان نشانیوں کا جو بیماریوں اور آنے والے خطرات کے متعلق ہیں بالخصوص ذکر کریں گے اور اُن طریقوں کا بھی مختصراً ذکر کریں گے جن کے ساتھ آدمی اپنی بیماری کو مدِنظر رکھتے ہوئے بہتر زندگی گذار سکتا ہے۔ اللہ تعالیٰ ہر ایک کو بیماریوں اور حادثات سے محفوظ رکھے۔ آمین

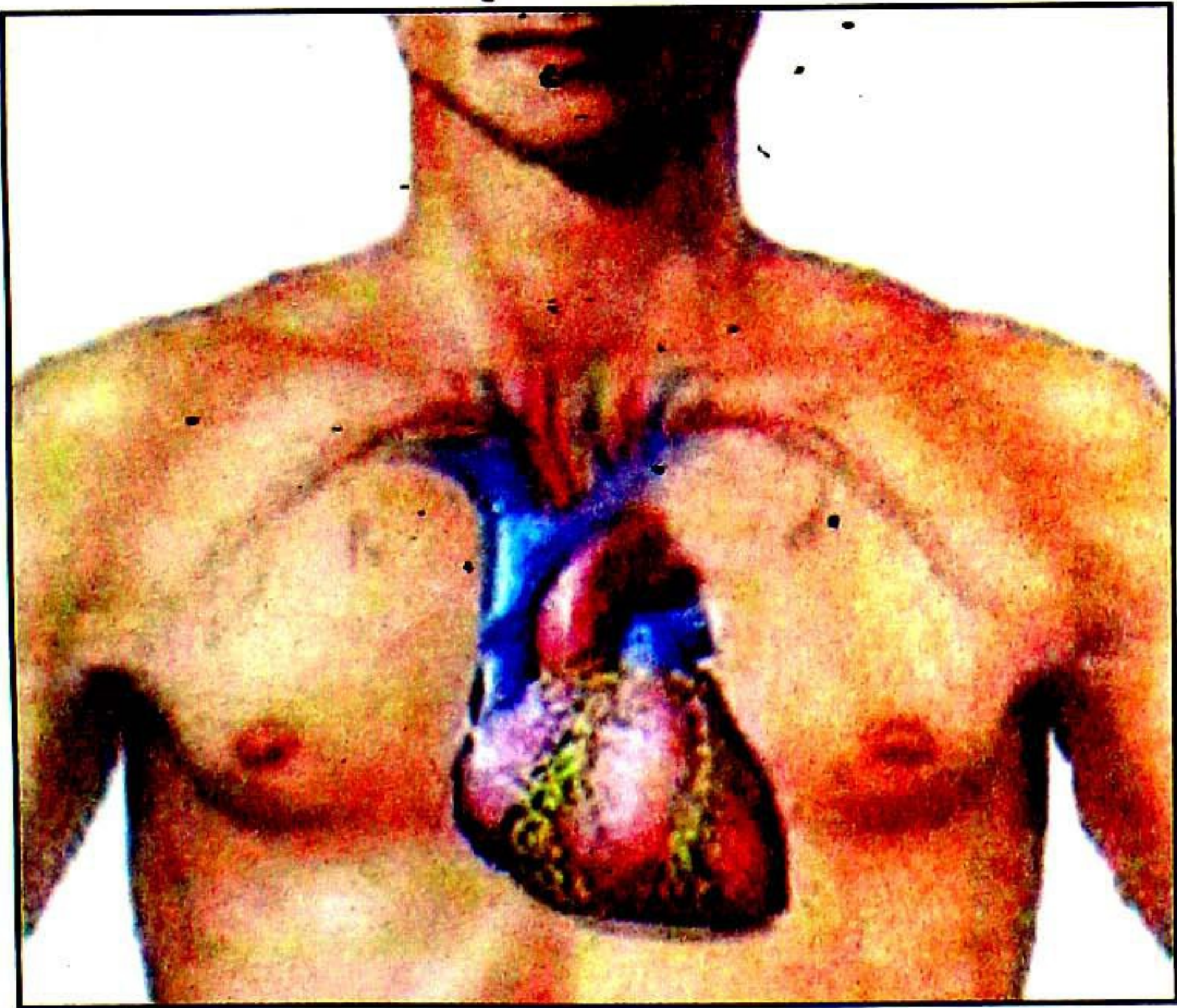
دعا گو

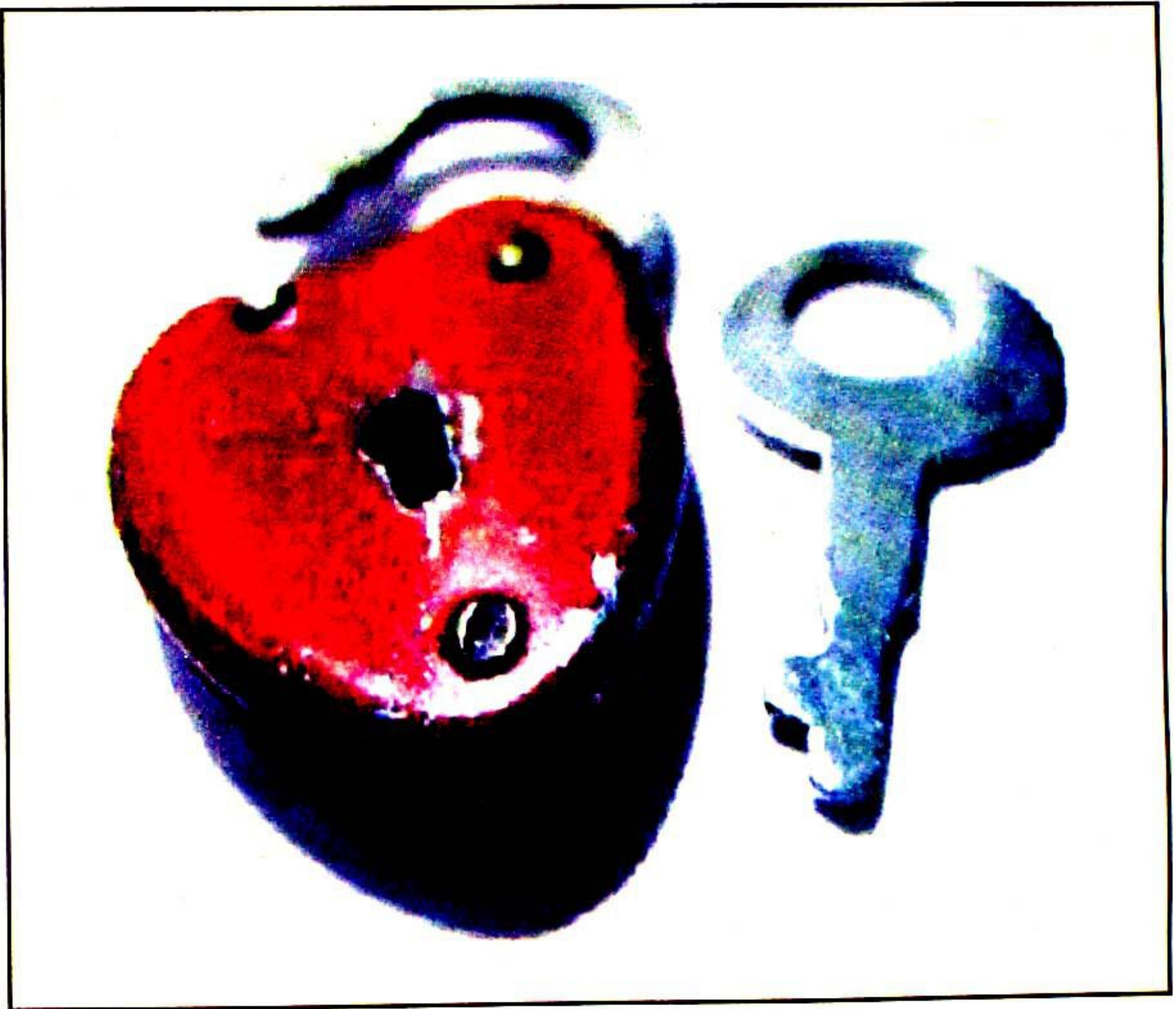
کرنل (ر) جے۔ ایچ۔ مرزا

دل کی بیماریاں

کیا آپ کو پتہ ہے کہ آپ کا دل؟

1. ایک دن میں ایک لاکھ دفعہ دھڑکتا ہے۔
2. اوسطاً (Average) زندگی میں دل اڑھائی ارب دفعہ دھڑکتا ہے۔
3. دل ایک دن میں جو خون پمپ کرتا ہے اُس کا سفر 1200 میل سفر کے برابر ہے۔
4. ایک دن میں دل تقریباً 6500 لٹر (1500 گیلن) خون پمپ کرتا ہے۔

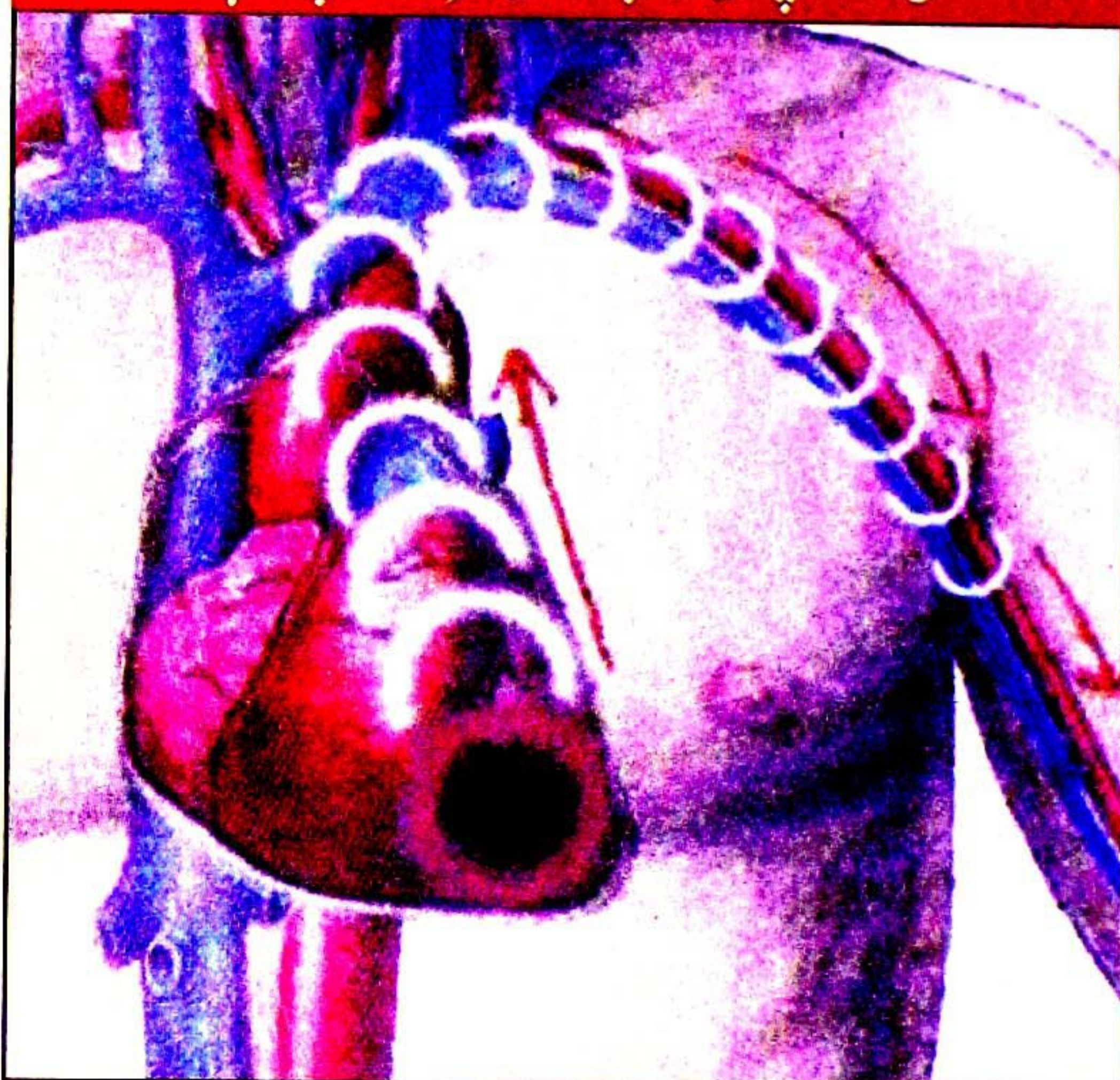
کیا آپ؟

اپنی زندگی کیلئے اتنی زیادہ محنت کرنے والے دل کی صحت کا خیال نہیں کریں گے؟

اب دل
کی بیماری کی
چابی آپ کے پاس ھے

دل کی بیماریاں

دل کی بیماریوں سے مرنے والوں کی تعداد پوری دنیا میں کسی بھی دوسری بیماری میں مبتلا ہو کر مرنے والوں کی تعداد کے مقابلے میں سب سے زیادہ ہے۔ اِس بیماری کی بُنیادی وجوہات میں ہمارا رہن سہن، ہمارے کھانے پینے کا انداز اور ہماری عادات ہیں جو جسم میں کولیسٹرول اور فشارِ خون (Blood Pressure) کی زیادتی اور شوگر کے امراض پیدا کرتے ہیں۔ کچھ لوگوں کی سگریٹ پینے، ورزش نہ کرنے اور ٹینشن (Tension) لینے کی عادات۔ بیماری میں اضافے کا سبب بنتی ہے۔ کچھ لوگوں میں وہ موروثی بیماریاں بھی جو نسل در نسل جینز میں موجود ہوتی ہیں ان کو بیماری میں مبتلا کر دیتی ہیں۔

موروثی بیماریوں کی علامات تو پہلے ہی سے موجود ہوتی ہیں لیکن بعد میں لگنے والی بیماری کے جراثیم بھی جیسے ہی جسم میں داخل ہوتے ہیں یا خون میں پیدا ہوتے ہیں۔ ان کی علامات اور اثرات مختلف علامات کی صُورت میں جسم کے مختلف حصوں پر ظاہر ہونا شُروع ہو جاتے ہیں لیکن اِن علامات سے لاعلمی اور کھانے پینے میں لگاتار بد پرہیزی، بیماری کو جسم میں پنپنے کا موقع دیتی ہے۔ اور اِن علامات کے جسم پر ظاہر ہونے کے باوجود ہم اِن علامات سے لاعلمی کی وجہ سے علاج نہیں کرا پاتے۔ بیماری جب پوری طرح جڑ پکڑ جاتی ہے تو پتہ اُس وقت چلتا ہے جب بازو یا سینے میں تکلیف شروع ہو جاتی ہے۔ ہارٹ اٹیک کے ڈر کی وجہ سے ڈاکٹر کی طرف بھاگتے ہیں اور اگر خوش قسمتی سے وقت پر ایمرجنسی علاج

ہو جانے کی صورت میں بچ گئے تو بھی ساری عُمر کے لئے دل کا مریض بن کر گزارہ کرنا پڑے گا۔

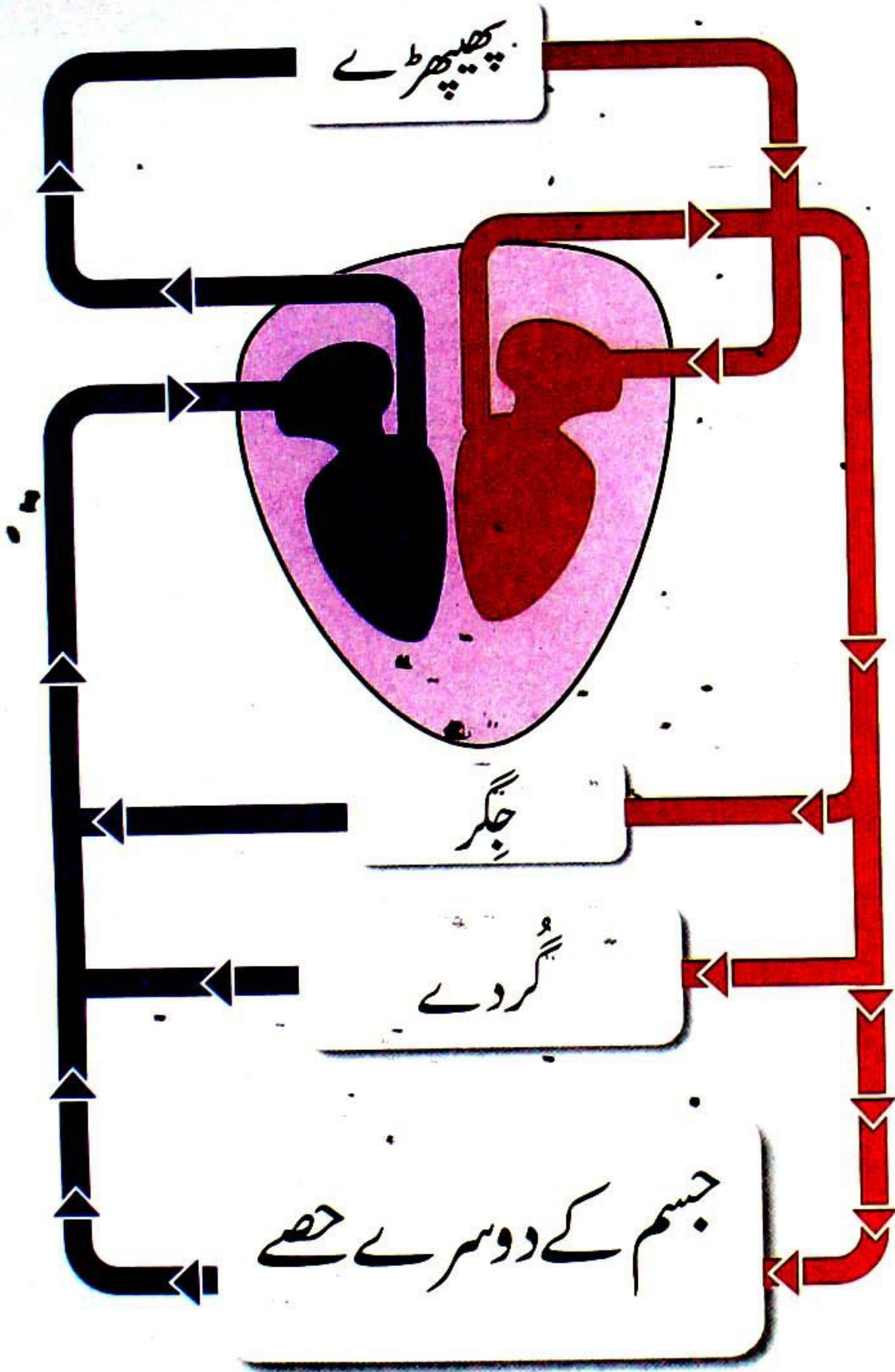
دل کا درد چھاتی اور بازو میں شروع ہو چکا ہے۔

جسم کے تمام حصوں کو خون سپلائی کرنے کا کام دل اور صرف دل کا ہے۔اور یہ کام دل خون کی شریانوں (Arteries) کی مدد سے سرانجام دیتا ہے۔دل کے دو حصے ہیں۔دائیں طرف کا پمپ جسے اگلے صفحے پر خاکے میں سُرخ رنگ میں دکھایا گیا ہے۔جسم کے تمام حصوں کو صاف آکسیجن ملا خون مہیا کرتا ہے۔جس سے زندگی رواں دواں رہتی ہے۔

دل کا دوسرا حصہ جو نیلے رنگ میں دکھایا گیا ہے۔ جسم کے مختلف حصوں سے واپس آیا ہوا کاربن ڈائی آکسائیڈ ملا خون پھیپھڑوں کو دیتا ہے جو اس خون کو صاف کرتے ہیں اور صاف شدہ خون دل کے دوسرے حصے کو واپس بھیج دیتے ہیں۔

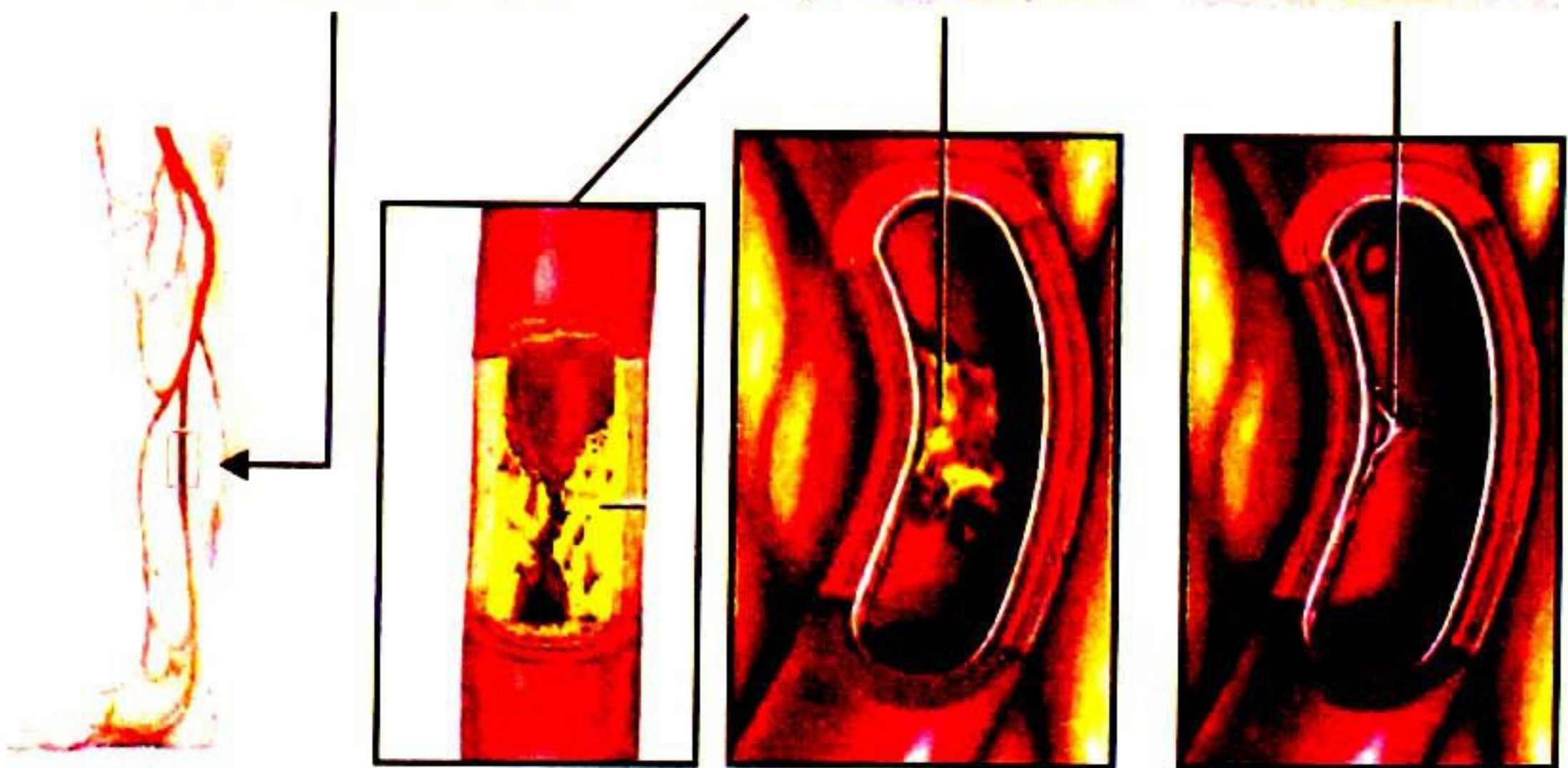
پھیپھڑے

جگر

گُردے

جسم کے دوسرے حصے

دِل چونکہ جذبات کا مجموعہ بھی ہے۔ اِس لئے غصے میں اور جوش وجذبات میں دِل کے دھڑکنے کی رفتار بڑھ جاتی ہے۔ نبض اور سانس تیز ہو جاتی ہے۔ بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے جس سے دِل پر اضافی بوجھ پڑتا ہے۔

دِل کو تکلیف اُس وقت ہوتی ہے جب دِل کو آکسیجن کی سپلائی کم ہو یا خون کی نالیوں میں کوئی رکاوٹ پیدا ہو جائے۔ یہ رکاوٹ عام طور پر کولیسٹرول زیادہ ہونے کی وجہ سے یا آکسیجن کم ملنے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے یہ کولیسٹرول تھوڑا تھوڑا کر کے خون کی شریانوں میں جمع ہوتا رہتا ہے جس سے خون کے بہاؤ میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے جس سے خون کا بہاؤ ممکن نہیں رہتا اور نتیجتاً رکاوٹ دل پر حملے (Heart Attaek) میں منتقل ہو جاتی ہے۔

دِل پر حملہ (**Heart Attack**) یکایک یا اچانک نہیں ہو جاتا۔ یہ تو اس بیماری یا اس رکاوٹ کا اختتامی نتیجہ ہوتا ہے جو جسم اور دِل کو زلزلے جیسی کیفیت سے دوچار کر دیتا ہے۔ جیسے زمین پر زلزلہ آنے سے بہت پہلے زمین کے نیچے کی سطح میں تبدیلیاں آتی ہیں۔ اسی طرح ہمارے جسم اور خون کی نالیوں میں تبدیلی اور رکاوٹ بہت پہلے خون کی شریانوں میں آہستہ آہستہ پیدا ہوتی ہے اور مکمل رکاوٹ بننے میں یا ہارٹ اٹیک ہونے میں بہت وقت لگتا ہے۔

جیسے ہی خون کی نالیوں میں کولیسٹرول جمع ہونا شروع ہوتا ہے اور خون کے بہاؤ میں کمی (Reduced Blood Circulation) آنے لگتی ہے۔ انسانی ہاتھ اور جسم پر بیماری کی علامات ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ اور جیسے ہی یہ بیماری صحت یابی کی جانب جاتی ہے۔ بیماری کے جراثیم خون میں سے کم ہوتے ہیں۔ خون کی روانی شریانوں میں بہتر ہوتی ہے۔ کولیسٹرول کم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ دل اور شریانوں میں دباؤ بہتر ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اِن علامات میں جو ہاتھ پر موجود تھیں مٹنے لگتی ہیں۔ ناخن خون میں بہتری کی وجہ سے اپنا رنگ اور بناوٹ تبدیل کرنے اور بہتری کے اشارے دینے لگتے ہیں۔

ابھی ہم اِن علامات کی طرف چلتے ہیں جو دِل کی بیماری کو ظاہر کرتیں ہیں۔ اِن علّامات اور ان بیماریوں کا پہچاننا از حد ضروری ہے تاکہ بیماری کا ابتداء میں ہی علاج کیا جا سکے اور اس کو جڑ پکڑ کر پنپنے سے پہلے ہی پکڑ لیا جائے اور علاج کر کے بیماری کے حملہ آور ہونے سے پہلے اس کا سدباب کر دیا جائے۔

دِل کی بیماری کی نشانیاں / علامات

جیسے ہی ہمارے خون میں کوئی تبدیلی آتی ہے۔ اِسکے بہاؤ میں کوئی رکاوٹ آجائے یا اِس کے اجزائے ترکیبی مثلاً جرثومئوں (سرخ یا سفید)۔ آکسیجن۔ کاربن ڈائی آکسائیڈ وغیرہ جو خون کے بہاؤ میں اِس کے ساتھ ہوتے ہیں۔ ان کے تناسب میں کوئی کمی بیشی آجائے ہمارے ہاتھ اور جسم پر اثرات اور علامتیں فوری طور پر نمودار ہونی شُروع ہو جاتی ہیں۔ آپ نے سخت بیمار آدمی اکثر

دیکھیں ہونگے یا ان کی مِزاج پرسی کے لئے گئے ہونگے۔ ذرا یاد کیجئے ان کا رنگ پیلا پڑا ہوگا اور آنکھوں کی چمک غائب ہوگی۔ اِسی طرح ہاتھ پر بھی علامتیں نمودار ہو جاتی ہیں لیکن آپ ان پر غور نہیں کرتے۔ اب ہم ان علامات کا تجزیہ کرتے ہیں۔

ناخنوں پر دل کی بیماری کی علامات

ناخن انسانی صحت کا آئینہ دار ہیں اِن کے معائنے سے صحت کا فوری اندازہ کیا جا سکتا ہے۔ بظاہر سخت نظر آنے والے ناخن مہینوں یا سالوں میں نہیں۔ گھنٹوں میں خون میں آنے والی تبدیلیوں کو ظاہر کر دیتے ہیں۔

صحتمند ناخن پیازی رنگت کا۔ مضبوط۔ ہموار۔ لچکیلا۔ نرم تر و تازہ اور ہلکی سی چمک کے ساتھ ہوتا ہے۔ ناخن کے نچلے حصے یعنی جڑ کے نزدیک ایک چاند نما قوس ہوتی ہے۔ اس قوس کے اندر کا رنگ سفیدی مائل ہوتا ہے۔ ایسے ناخنوں کا مطلب ہے کہ جسم میں خُون کی سپلائی پوری اور صحت مند ہے۔ ایسے شخص پر غیر ضروری اعصابی دباؤ یا تناؤ نہیں ہے اور جسم میں پروٹینز پوری ہیں۔

جب ناخن صاف و شفاف، ہموار بغیر کھڑی یا پڑی لائنوں کے نظر آئیں۔ تو یہ اِس چیز کی نشانی ہے کہ خون میں صحت مند توازن موجود ہے اور دِل اپنا کام مکمل طور پر صحت مندانہ انداز میں انجام دے رہا ہے۔

جیسے ہی خون کے بہاؤ میں کوئی خرابی یا کوئی رکاوٹ آتی ہے۔ ناخنوں کی بناوٹ اور رنگت میں فرق آنا شروع ہو جاتا ہے۔ پہلے ان کا گلابی پن کم ہونے

لگتا ہے اور پھر اِن کی بناوٹ میں فرق آنے لگتا ہے۔ جیسے جیسے خون کی شریانوں میں رکاوٹ بڑھتی جاتی ہے اور خون کے بہاؤ (Blood Circulation) میں فرق آنا شروع ہوتا ہے۔ ناخن جڑ کی طرف دھنسنے اور چھوٹے نظر آنے لگتے ہیں اور اِنکے چھوٹا ہونا یا جڑ کی طرف دھنسنے کا تناسب خون کے بہاؤ میں رکاوٹ بڑھنے یا خون کی کمی یا خون میں آکسیجن کی کمی کے تناسب سے ہوتا ہے۔

شریانوں میں رکاوٹ زیادہ بڑھنے کی صورت میں ناخن چھوٹے اور چوڑے دکھائی دیتے ہیں۔

صحت مند ناخنوں کا جو سفیدی مائل حصہ چاند نما شکل میں جڑ کے نزدیک موجود ہوتا ہے وہ آہستہ آہستہ چھوٹا ہونے لگتا ہے اور بیماری اگر بہت زیادہ بڑھ جائے تو مکمل طور پر غائب بھی ہو جاتا ہے۔ سفید قوس پہلے اُنگلیوں کے ناخنوں سے غائب ہوتے ہیں اور بعد میں انگوٹھوں پر سے۔ اگر اِس مرحلے پر بھی علاج کی طرف رجوع نہیں کرتے تو بیماری خطرناک حد تک بڑھ جائے گی ایسے ناخن اگر چاند کے قوس کے بغیر نظر آئے تو فوری طور پر معالج سے رجوع کرنا چاہئے۔ ورنہ اِختلاج قلب کا خطرہ بہت بڑھ جائے گا۔

کچھ خاندانوں میں موروثی طور پر چھوٹے ناخن ہوتے ہیں۔ ایسے خاندانوں کو احتیاط کرنی چاہئے۔ کہ ایسے خاندانوں میں دِل کی بیماری کے جراثیم موجود ہوتے ہیں۔

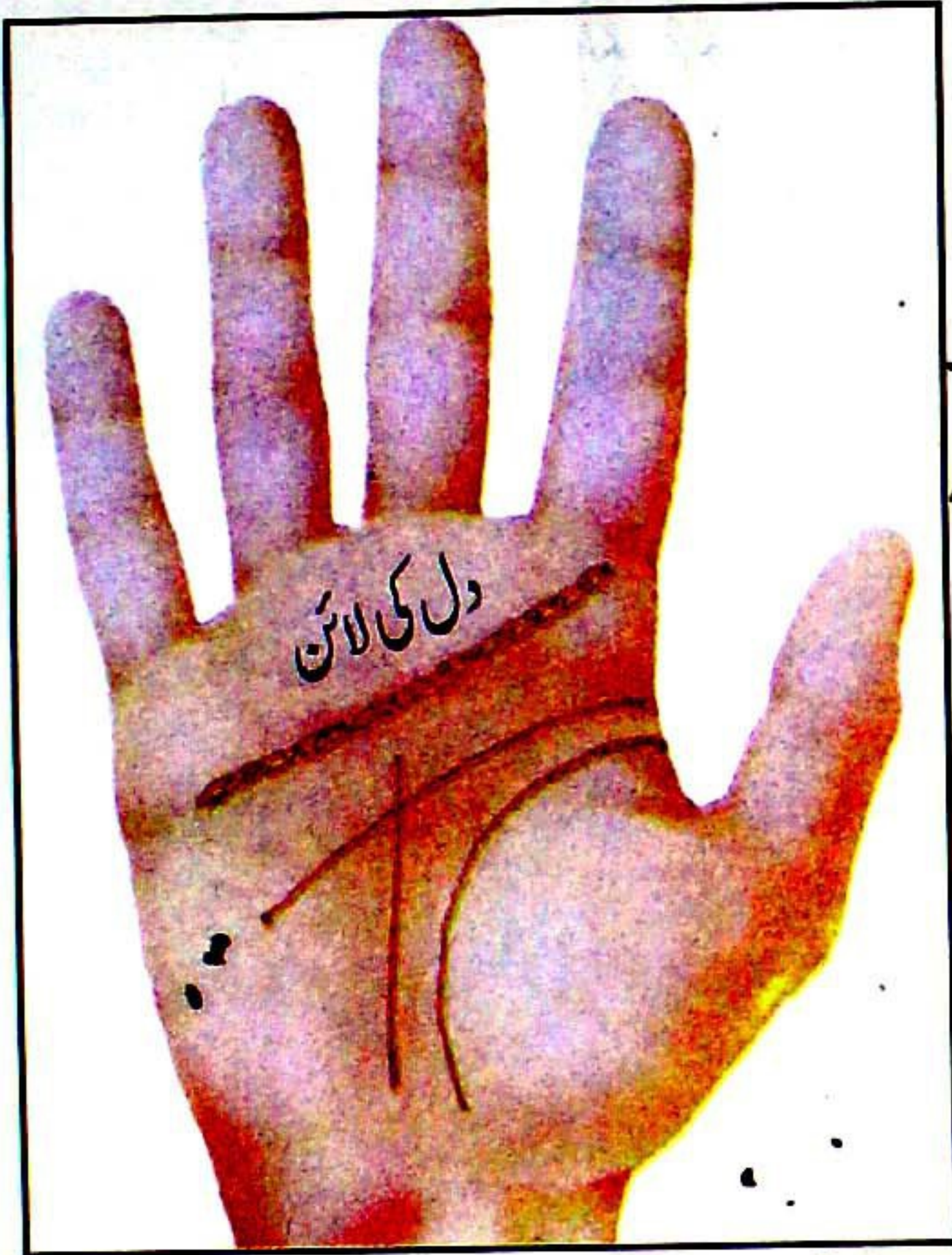
ناخن کمزور دورانِ خون کو ظاہر کر رہے ہیں

چھوٹے ناخن جو جڑ کی طرف سے پتلے اور فلیٹ ہوں۔ چاند کی سفیدی جڑ کے نزدیک سے تھوڑی سی نظر آئے یا بالکل غائب ہو چکی ہو۔ وہ ناخن دِل کی کمزوری کو ظاہر کرتے ہیں یا دوسرے لفظوں میں اِن ناخنوں کا حامل دِل کی بیماری میں مبتلا ہو چکا ہوتا ہے۔ جب کہ جڑ کے نزدیک چاند کے قوس کا بڑا ہونا خُون کے اچھے بہاؤ (Good Blood Circulation) کو ظاہر کرتا ہے۔

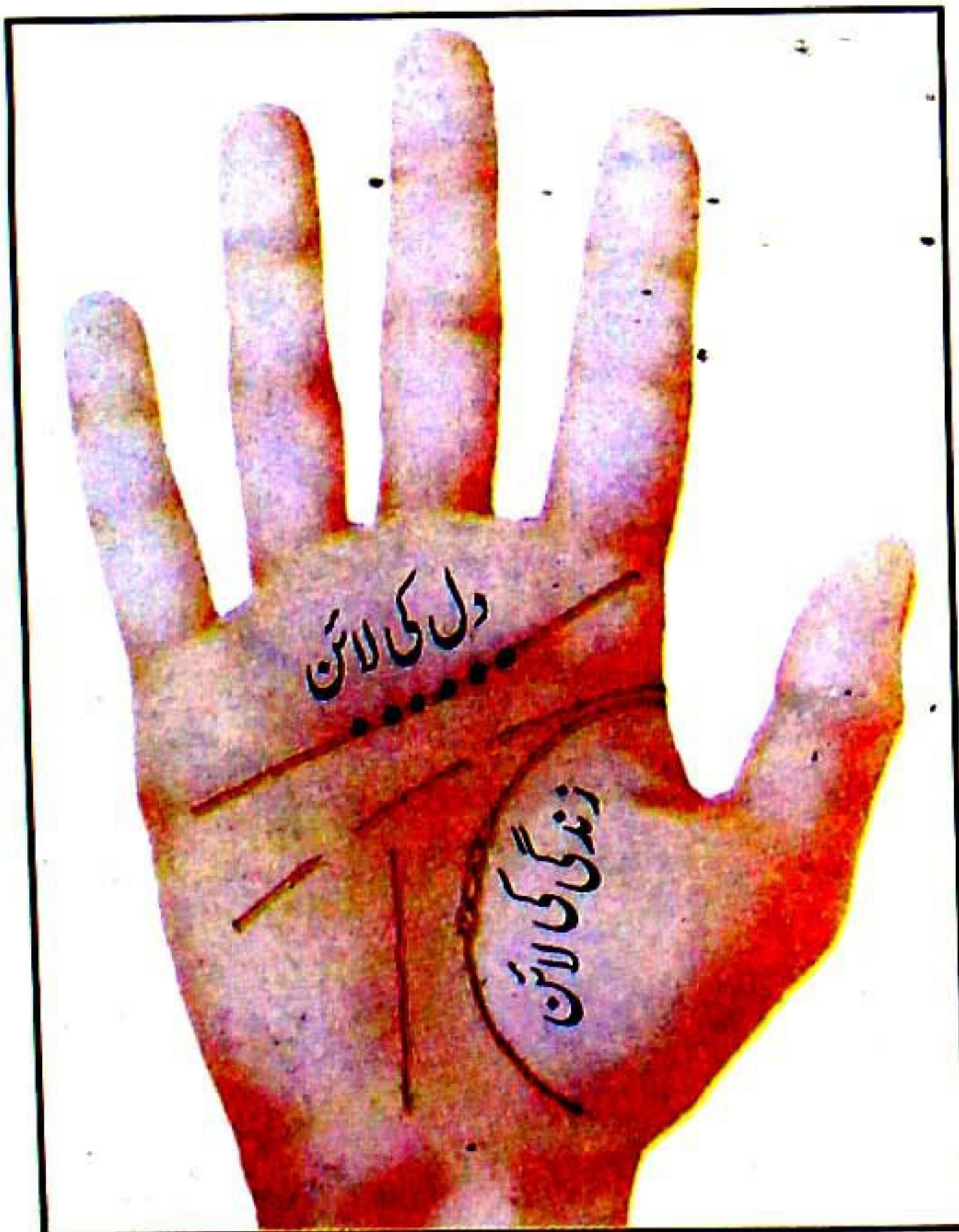
اگر ناخن جڑ سے نیلے ہوں یا سفید سفید نشان والے ہوں تو بھی وہ قلبی کمزوری کو ظاہر کرتے ہیں۔

ہاتھ پر لکیریں اور بیماری کی علامات

دِل کی بیماری ہاتھ پر لکیروں، جزیروں اور نشانات کی شکل میں ظاہر ہوتی ہے۔ یہ ان موروثی بیماریوں کو بھی ظاہر کرتی ہیں جو انسانی جینز یا خُون میں قلبی بیماریوں کے متعلق موجود ہوتی ہیں۔ ان لکیروں اور ان نشانات کو ہاتھ کی بناوٹ اور اُس کی چوڑائی۔ گہرائی کے مطابق دیکھنا چاہیئے۔ کسی ایک نشان کو دیکھ کر فیصلہ کرنے کے بجائے اس علامت کو دوسرے علامات کے ساتھ ملا کر دیکھنا چاہیئے۔

1 دِل کی لائن پر زنجیر:

دِل کی لکیر بعض اوقات صاف اور بے عیب ہونے کے بجائے چھوٹے چھوٹے جزیروں یا جو کے برابر سائز کے دانوں کی زنجیر سی بنی نظر آتی ہے ایسی لکیر تسبیح کے دانوں کی طرح نظر آتی ہے۔ دِل کی لائن کی یہ صورت اختلاج قلب کی بیماری کو ظاہر کرتی ہے۔

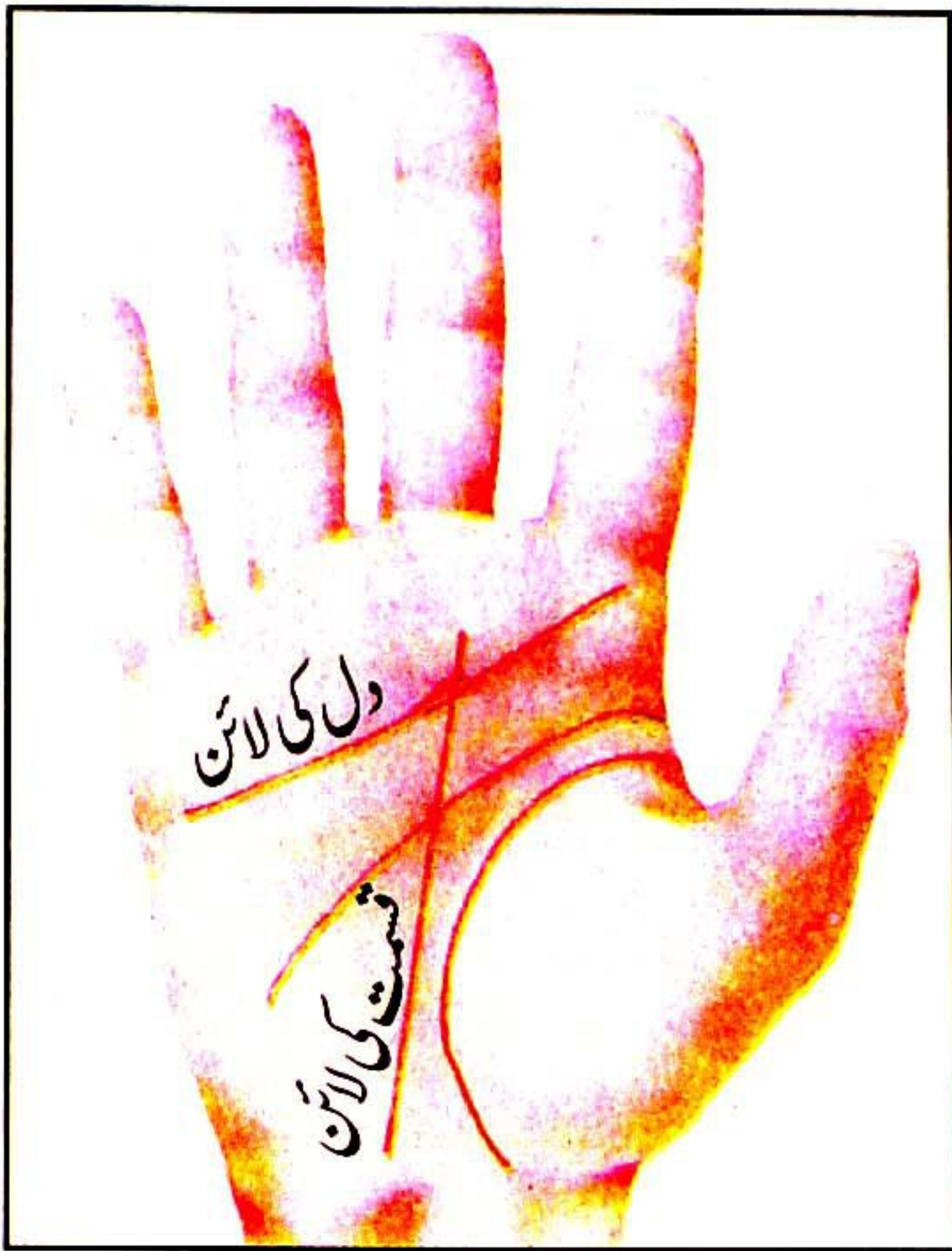
دل کی لائن

2 زندگی کی لائن پر جزیرے۔ دِل کی لائن پر داغ:

زندگی کی لائن پر اگر جزیرے سے بنے نظر آئیں تو یہ علامات زندگی کو خطرہ ہے کی علامات ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ دِل کی لائن پر داغ یا تل کے نشانات بھی ہوں تو یہ دل کے مرض کو ظاہر کرتے ہیں۔ ان نشانات کے حامل فرد کو فوراً معالج کی طرف رجوع کرنا چاہیے۔

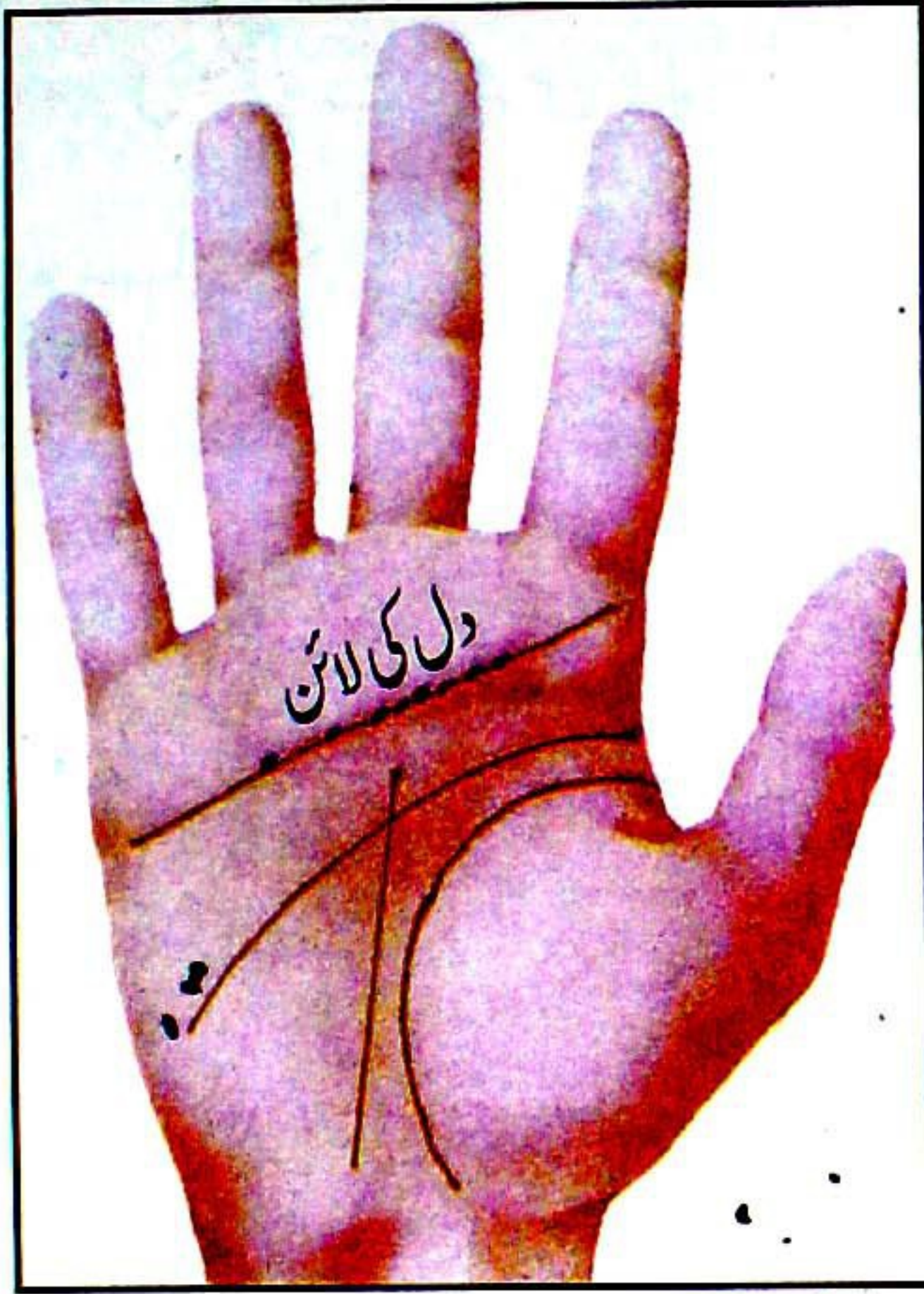
دل کی لائن

زندگی کی لائن

3 دِل کی لائن پر جزیرہ:

دوسری انگلی کے نیچے جیسا کہ خاکے میں دکھایا گیا ہے۔ اگر واضح جزیرہ ہو اور اگر اس میں سے قسمت کی لائن گزرتی دکھائی دے تو یہ دِل کی بیماری کی نشاندہی ہے۔

4 دِل کی لائن کا ٹوٹا ہوا ہونا:

دِل کی لائن تیسری انگلی کے نیچے ٹوٹی ہوئی یا دو حصوں میں تقسیم ہو جائے تو امکانی خطرہ دِل کے عارض کا ہوتا ہے۔

5 دِل کی لائن پر سرخ نقطے:

بعض ہاتھوں میں دِل کی لائن پر نُقطے نظر آتے ہیں اگر نُقطے سُرخ رنگ کے ہوں تو دِل کے عَارِض کی طرف اشارہ ہے معالج سے رجُوع کرنا چاہئے۔

دل کی لائن

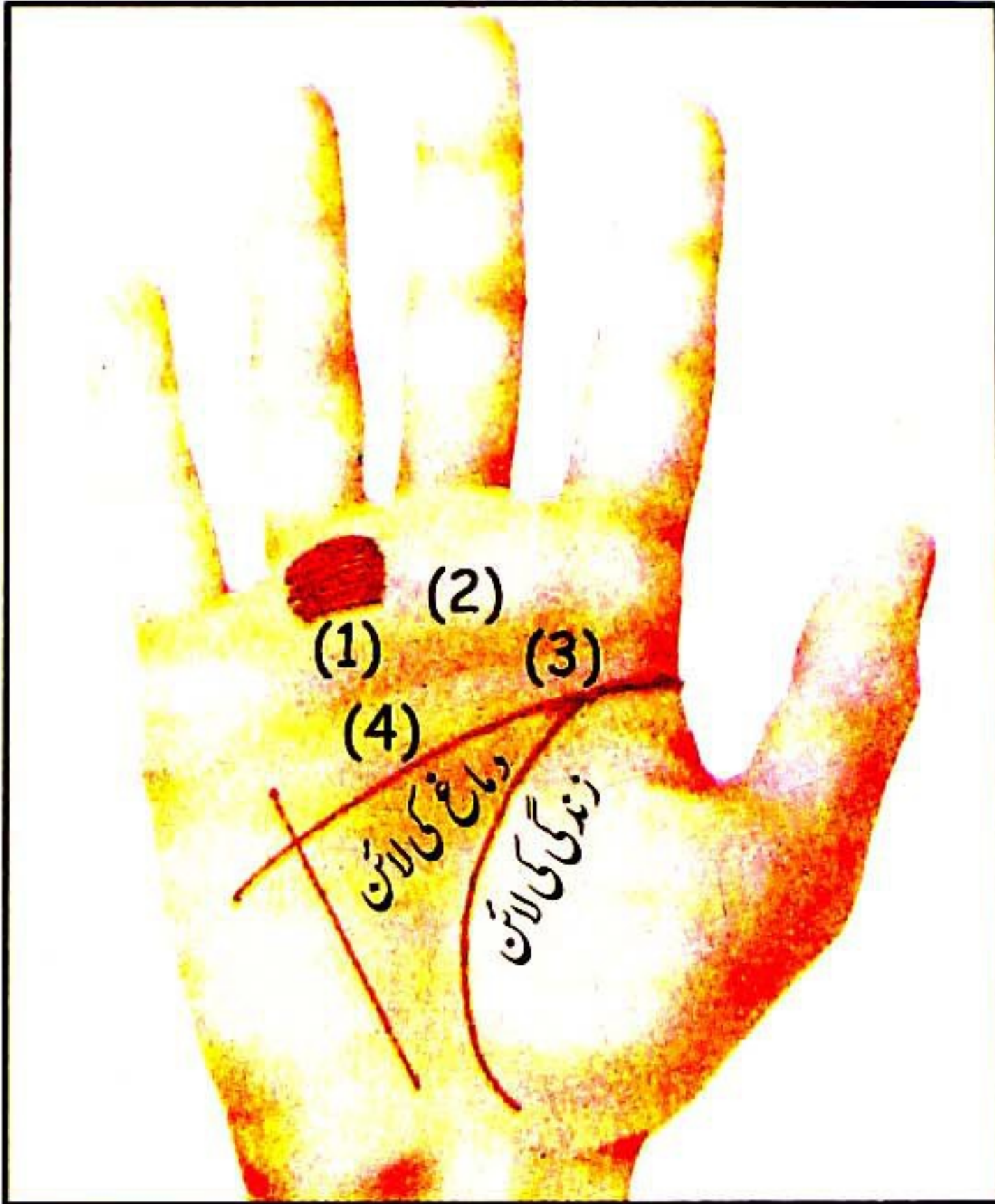
6 لائن کے آخر میں جزیرہ:

دِل کی لائن جو پہلی انگلی کے نیچے سے شُروع ہوتی ہے ہتھیلی کے بائیں ہاتھ کی طرف جاتی ہے اس لائن کے آخر میں ختم ہوتے وقت اگر یہ جزیرے کی علامت بنائے تو خطرے کی علامت ہے۔اگر تیسری انگلی کے نیچے گوشت کے اُبھار پر لائنیں پڑھی ہوں۔زندگی اور دماغ کی لائنیں شروع میں اچھی طرح ملی ہوں تو یہ تینوں علامتیں ظاہر کرتی ہیں کہ دل کی بیماری کا خطرہ ہے۔

دل کی لائن

زندگی کی لائن

7 دِل کی لائن کا موجود نہ ہونا:

مندرجہ ذیل نشانیاں ہوں تو ان کے حامل شخص کو دِل کی بیماری کا خطرہ لاحق ہوگا:

1 تیسری اُنگلی کے نیچے گوشت کا ابھار بہت واضح ہونا۔

2 دِل کی لائن نا پید ہونا جیسا کہ خاکے میں دکھایا گیا ہے۔

3 زندگی کی لائن اور دماغ کی لائن شروع میں اچھی طرح جڑی ہوئی ہوں۔

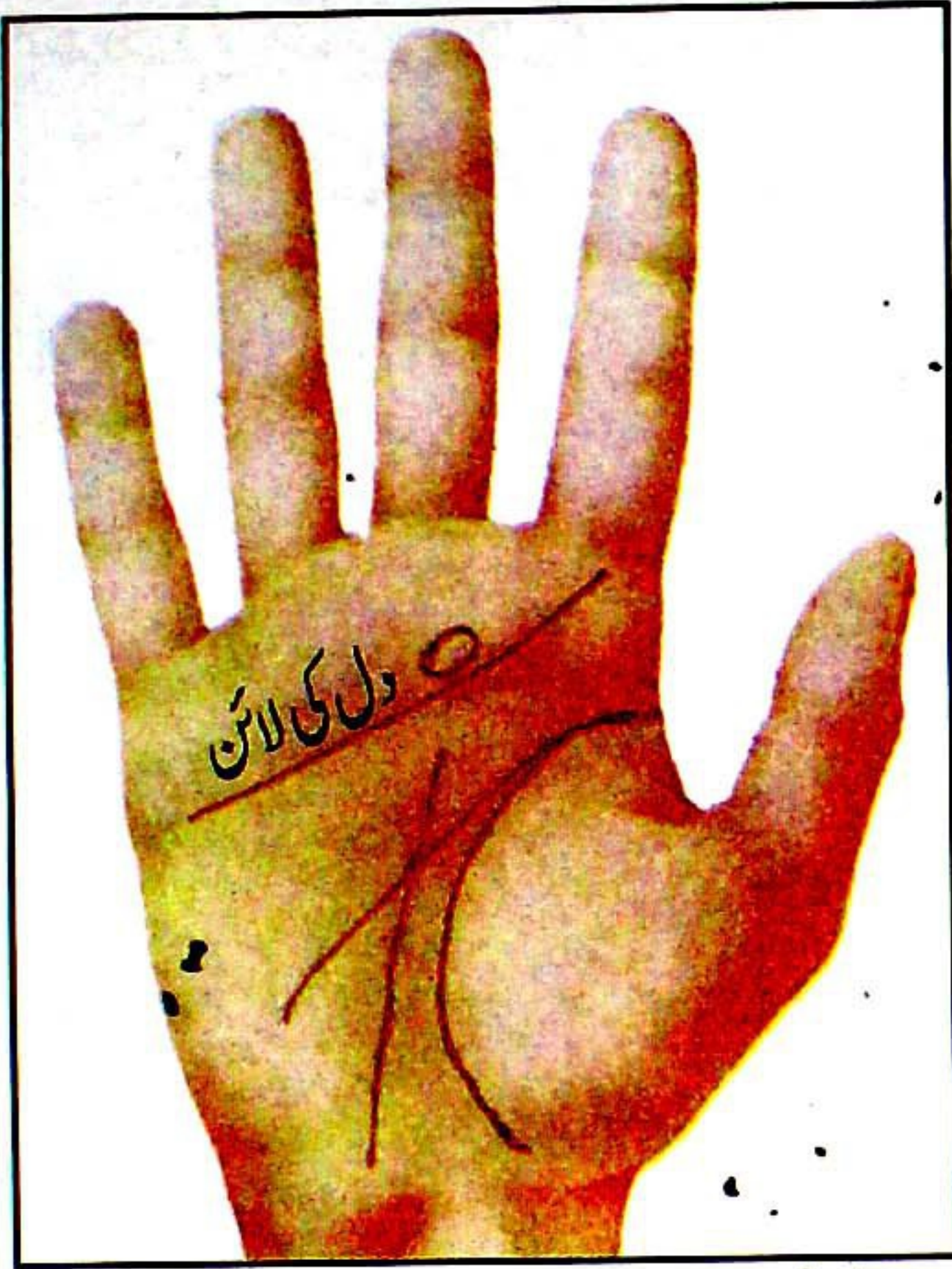
4 دماغ کی لائن کا کمزور اور مِٹا مِٹا ہونا۔

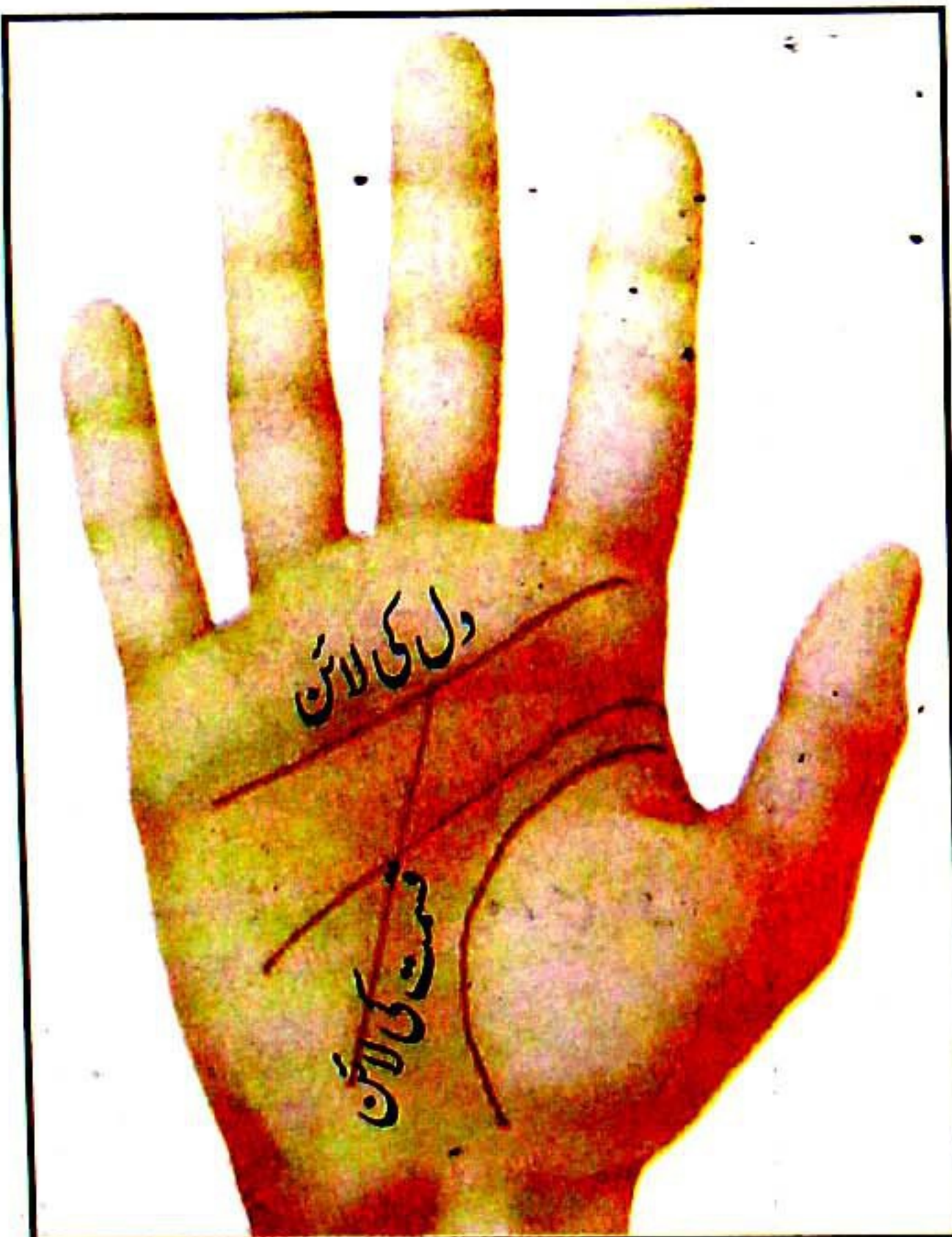
(1) (2) (3) (4)
دماغ کی لائن
زندگی کی لائن

8 دِل کی لائن سے گرتی ہوئی لکیریں:

دل کی لائن سے اگر کچھ شاخیں دماغ کی لائن کی طرف گریں۔ یا پتلی مگر واضح اور چھوٹی چھوٹی لکیریں۔ دِل کی لائن کو قطع کریں تو یہ علامت دِل کی بیماری کی ہے۔

دل کی لائن
دماغ کی لائن

9 دوسری انگلی کے نیچے دائرہ:

دوسری انگلی کے نیچے اگر دِل کی لائن کے نزدیک دائرہ بنا ہوا ہو اور باقی لائنیں زیادہ گہرائی میں نہ ہوں بلکہ تھوڑی مِٹی مِٹی سی نظر آئیں تو ان علامات کے حامل شخص کو عارضہ دِل کا خطرہ لاحق ہوسکتا ہے۔

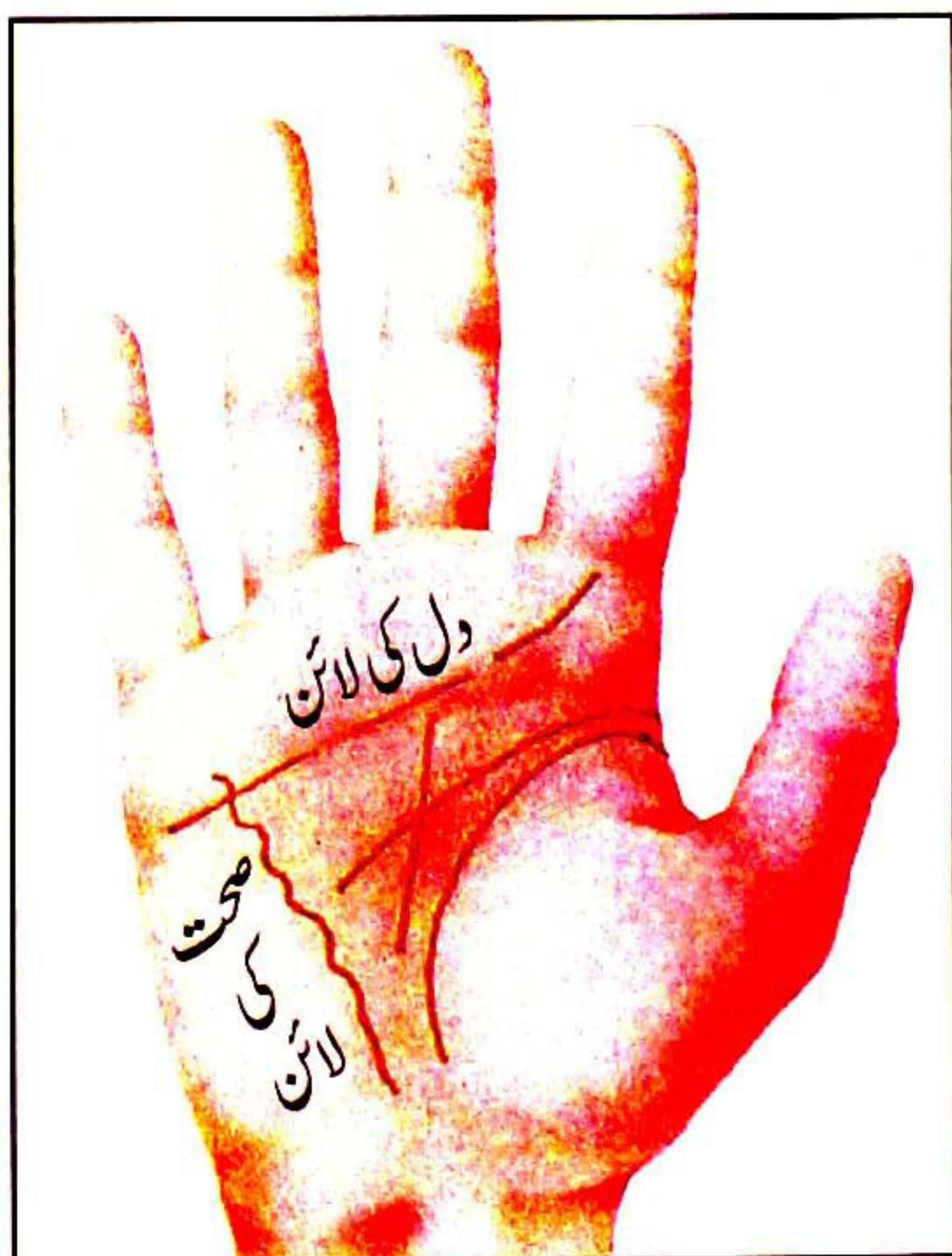
10 قِسمت کی لائن کا دل کی لائن پر رک جانا:

قِسمت کی لکیر اگر چاند کے اُبھار سے شروع ہو جیسا کہ خاکے میں دکھایا گیا ہے لیکن دِل کی لائن پر جا کر رک جائے تو بھی یہ اس بیماری کی علامت ہے۔

11 ٹوٹی ہوئی لائن پر ستارہ:

دِل کی لائن جب ٹوٹی ہوئی ہو اور اِس پر ستارہ بھی ہو تو عارضۂ دِل کی علامت ہے۔

12 دِل کا پورا کام نہ کرنا یا کمزور ہونا:

صحت کی لکیر اگر پانی کی لہروں یا سانپ کی حرکت کے نشانوں کی طرح نظر آئے اور ساتھ ساتھ دِل کی لائن مِٹی مِٹی سی ہو تو یہ اس چیز کی علامت ہے کہ دِل پوری طرح کام نہیں کر رہا ہے۔ کمزور ہے اور خون کا بہاؤ جسم میں ناکافی ہے۔

13 ہتھیلی پر باریک لائنیں:

ہر انسانی ہاتھ پر کچھ باریک لائنیں ہوتی ہیں۔ جو اُس وقت بننا شروع ہوتی ہیں جب بچہ ماں کے پیٹ میں ابھی 133 دن کا ہوتا ہے ہر آدمی کی انگلیوں کے نشانات دوسرے آدمی کی انگلیوں کے نشانات سے مختلف ہوتے ہیں چاہے وہ جڑواں بھائی بہن ہی کیوں نہ ہوں۔ یہ نشانات دنیا بھر میں پہچان کا سب سے بہتر ذریعہ سمجھے جاتے ہیں اور مجرموں کی شناخت عام طور پر ان لائنوں کے ذریعے ہی کی جاتی ہے۔ مجرموں کی شناخت کا یہ ذریعہ چین میں پانچویں صدی عیسوی میں شروع ہوا۔ متحدہ ہندوستان (پاکستان اور انڈیا) میں یہ طریقہ 1856ء میں رائج ہوا اور فرانس میں 1892ء میں۔ دِل کی موروثی بیماریاں اور اِن کی علامات اِن باریک لائنوں کی مدد سے بھی معلوم کی جاسکتی ہیں۔

اگر آپ ہتھیلی کی تصویر پر غور کریں تو اِن لائنوں کے مختلف گروپ ہیں جو تیر کے نشانوں سے واضح کیے گئے ہیں۔ ان گروپوں میں ہاتھ کے نیچے درمیان والے حصوں میں سے تیر سے دکھایا گیا گروپ اگر اپنی جگہ موجود نہ ہو بلکہ اپنی جگہ سے تھوڑا اوپر واقع ہو تو یہ دِل کی بیماری کی نشانی ہے۔

اِسی طرح اگر پہلی انگلی کے پہلے پورے پر موجود باریک لائنوں کی لوپ کے سنٹر کا رُخ انگوٹھے کی طرف ہو تو بھی یہ عارضِ دِل کی علامت ہے۔

ہم نے ہاتھ پر موجود مختلف علامتوں، نشانیوں کا ذکر اِس باب میں کیا۔ کسی بھی علامت کے ہاتھ میں نظر آنے کی صورت میں اِس کو آگاہی سمجھتے ہوئے اُس علامت کو دوسری علامتوں کے ساتھ اور ہاتھ کی بناوٹ کے مطابق پڑھا جائے اور مرض کی علامات کو حرفِ آخر نہ سمجھتے ہوئے بلکہ آگاہی سمجھتے ہوئے فوری طور پر معالج سے رجوع کیا جائے تاکہ ابتداء ہی میں بیماری کا سدِّباب ہو سکے۔

دِل کی بیماری سے بچاؤ اور علاج

اِس مہلک بیماری کا جو موروثی امراض کے علاوہ ہماری غلط عادات جیسے کھانے پینے میں لاپرواہی۔ چکنائی کا زیادہ استعمال۔ ورزش نہ کرنے کی عادت کی وجہ سے لگتی ہے۔ اگر تھوڑی سی احتیاط کرلی جائے تو اِس بیماری سے ممکنہ حد تک بچاؤ ممکن ہے۔

سب سے پہلے اپنے آپ کا جائزہ لیجئے کہ

کیا آپکا دل خطرے سے دوچار ہے؟

اس سوال کے جواب کے لئے آپ کو چند ایک سوال اپنے آپ سے پوچھنے ہونگے۔

1. آپ کے والدین یا نزدیکی رشتہ داروں میں سے کتنوں کو 50 سال سے کم عمر میں دِل کا مرض لاحق ہوا؟
2. کیا آپ کو شوگر کا مرض ہے؟
3. کیا آپ بلڈ پریشر کے مریض ہیں؟
4. کیا آپ موٹے ہیں یا آپ کے والدین موٹاپے میں مبتلا ہیں یا رہے ہیں؟
5. کیا آپ کوئی کام کرتے وقت بے صبرے ہو جاتے ہیں اور کیا آپ پریشر میں آجاتے ہیں؟
6. کیا آپ غصے میں جلد آجاتے ہیں یا نہیں؟
7. کیا آپ دن بھر کام کرنے کے بعد ٹینشن اور سر درد کا شکار ہوتے ہیں؟

8 کیا آپ کو رات کو سوتے وقت جلد نیند نہیں آتی اور کیا آپکا ذہن فکرمند رہتا ہے؟

9 کیا آپ کسی کا انتظار کرنے سے اذیت محسوس کرتے ہیں؟

10 کیا آپ سگریٹ پیتے ہیں؟

اگر آپ کا جواب آدھے سوالوں کا ہاں میں ہے تو

آپ دِل کے مرض میں مبتلا ہو سکتے ہیں کیونکہ آپ کے خاندان کی ہسٹری۔ شوگر اور بلڈ پریشر کا مرض آپکو دِل کے مرض میں مبتلا کر سکتا ہے اسی طرح آپ کی عادات 5 - 10 آپ کو اور آپکے دل کو ٹینشن اور دباؤ میں لا کر آپ کو دِل کا مرض لاحق ہونے کا خطرہ بڑھا دیتیں ہیں۔

آپ اپنا جائزہ لیں کہ:

1 کیا آپ کو ورزش کرنے کی عادت ہے؟

2 کیا آپ مچھلی کھانے کو گوشت کھانے پر ترجیح دیتے ہیں؟

3 کیا آپ چکنائی اور چربی والی چیزوں سے پرہیز کرتے ہیں؟

4 کیا آپ بلڈ پریشر یا شوگر کے مریض ہیں تو کیا آپ اپنا علاج کروا رہے ہیں؟

5 کیا آپ نے اپنے خون میں کولیسٹرول چیک کروایا ہے اور کیا وہ نارمل حدود کے اندر ہے؟

اگر اوپر زیادہ تر سوالوں کا جواب نہیں میں ہے تو یقین جانئے آپ دِل کے مرض میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ بہتر ہے اپنی عادات بدل لیں۔

ہمیں یہ دیکھنے کی ضرورت ہے کہ یہ جان لیوا مرض شروع کیسے ہوتا ہے؟

ہمارا جسم اللہ تبارک وتعالیٰ نے ایک بہت ہی مربُوط نظام کے تحت بنایا ہے اِس نظام کی بنیاد جسم میں خُون کے رواں دواں رہنے پر ہے۔ اگر جسم کے کسی حصے کو خُون نہ پہنچ پائے تو یہ مُردہ ہو جاتا ہے۔ اگر کسی حصے کو خُون پہنچے تو سہی لیکن کم پہنچے تو وہ حصہ درست طور پر کام نہیں کر سکتا اور کمزور ہو جاتا ہے۔

انسانی دِل و دماغ اور جسم کی صحت کے لئے ضروری ہے کہ خوراک۔ وٹامنز اور منرلز اپنی عمر۔ جسم اور دن بھر جو کام یا بھاگ دوڑ کرتے ہیں اس کو مدِّ نظر رکھ کر کر لیں۔

جسم کو جتنی چکنائی کی ضرورت ہوتی ہے اُس کی کچھ حدود ہیں۔ حد سے زیادہ خوراک۔ وٹامنز / منرلز اور چکنائی نقصان دہ ہے جب کہ اس کی کمی۔ کمزوری میں مبتلا کر دیتی ہے۔

ایک اندازے کے مطابق ایک نارمل کام کرنے والے آدمی کو ایک دن میں 1800 کیلریز کی ضرورت ہوتی ہے اور ایک بہت بھاگ دوڑ کرنے والے شخص کو 2500 سے لے کر 3000 کیلریز کے درمیان ضرورت ہوتی ہے۔

ابھی آپ اُس خوراک کا حساب کیجئے جو آپ لیتے ہیں۔ آپ کو روزانہ کتنی کیلریز کی ضرورت تھی اور کتنی کیلریز آپ نے لیں۔

آپ کے اندازے کیلئے مختلف طرح کی خوراک میں جو کیلریز ہوتی ہیں ان کی تفصیل ایسے ہے:

نمبر شمار	خوراک	کیلریز	پروٹینز	چکنائی
1	پراٹھا(80 گرام کا)	260	4	10
2	روٹی (80 گرام)	60	3	2
3	چاول(ایک کپ پکے ہوئے)	680	5.4	142
4	مکھن(100 گرام)	499	3.3	55
5	انڈہ	150	12	11
6	ملائی(ایک کپ)	350	4	37
7	پنیر(ایک کپ)	490	31	39
8	آئس کریم	95	4	7
9	بیف(100 گرام)	313	28.7	21
10	بکرے کا گوشت(100 گرام)	294	20	12
11	بھیڑ کا گوشت(100 گرام)	278	14	13
12	مچھلی(100 گرام)	220	20	10
13	مرغی برائلر روسٹ	99	15	14
14	آلو (100 گرام)	96	2	14
15	گوبھی	27	2	

نمبر شمار	خوراک (100 گرام)	کیلریز	پروٹینز	چکنائی
16	آلو کے چپس	267	4	12
17	دودھ گائے	69	4	3.5
18	دہی (یوگرٹ)	74	5	3.5
19	چاکلیٹ بسکٹ ایک	520	6	28
20	مونگ پھلی روسٹ	570	24	49
21	کھجور	275	2	
22	گاجر	48	1	
23	مٹر	37	3	
24	ٹماٹر	16	1	
25	پیاز	41	1	
26	لوبیا ابلا ہوا	20	2	
27	سیب	39	-	
28	کیلا درمیانہ سائز	70	1	
29	مالٹا	41	1	
30	انجیر	37	5	

آپ جو کیلریز 15 منٹ کوئی کام کر کے خرچ کرتے ہیں چارٹ میں دکھائی گئی ہے۔

بیٹھ کر لکھنا
ڈرائیونگ
یوگا
گھر کی صفائی
بیڈمنٹن
گالف کھیلنا
تیز چلنا
جوڈو کراٹے
کرکٹ کھیلنا
ٹینس کھیلنا
جاگنگ
کھدائی کرنا
فٹ بال کھیلنا
تیز سائیکل چلانا
دوڑنا۔ بھاگنا
سکواش کھیلنا
تیز تیرنا
پہاڑ چڑھنا

300 250 200 150 100 50

ان دونوں چارٹوں کو مدنظر رکھ کر اپنی خوراک کا حساب لگائیے کہ آپ کو کتنی کیلریز کی ضرورت تھی۔ کتنی کیلریز خوراک کے ذریعے فالتو لیں اور کیا فالتو کیلریز کے بدلے آپ نے ورزش کی؟

یوں سمجھیں کہ اِس صورت حال میں اگر آپ کا دل آپ سے کہے کہ

میں آپ کے جسم کا ایک بہت ہی اہم حصہ ہوں۔ میرا خیال کرلو۔ اپنی خوراک کو کنٹرول کرو۔ ایسی خوراک نہ کھاؤ جس میں چکنائی اور کیلریز زیادہ ہوں میری شریانوں میں تمہاری غلط خوراک کی وجہ سے کولیسٹرول جمع ہو رہا ہے۔ شریانوں میں اس رکاوٹ کے آجانے کی وجہ سے میرے خون کے بہاؤ میں کمی آگئی ہے۔ مُجھ پر پریشر بڑھ رہا ہے۔ آکسیجن کم مِل رہی ہے۔ دِل کا دم گھُٹ رہا ہے مجھے تازہ ہوا آکسیجن اور ورزش کے لئے پارک میں لے جاؤ۔

تو کیا آپ دِل کی بات نہیں مانیں گے اور اِس کی دی گئی ہدایات پر عمل نہیں کریں گے؟

اضافی پرہیز جو آپ کو اپنے دل کی صحت کے لئے کرنے چاہئیں۔

1 سگریٹ نوشی ترک کیجیے

سگریٹ نوشی دل کو آکسیجن سے محروم کرتی ہے۔ شریانوں کو تنگ اور خون کو خراب کرتی ہے۔ پھیپھڑوں کو تو جو نقصان پہنچاتی ہے وہ الگ بات ہے۔ یہ دِل پر بے سبب پریشر کا سبب بنتی ہے۔ وہ خواتین و حضرات جو سگریٹ نوشی کرتے ہیں ان میں دل کے مرض اور دل کے حملے (Heart Attack) کے امکان ان لوگوں کے مقابلے میں جو سگریٹ نوشی نہیں کرتے۔ بہت زیادہ ہیں۔ اپنے نوٹوں سے دِل اور پھیپھڑوں میں سوراخ کرنا کہاں جائز ہے۔ آپ ایک ایسی عادت جو نا سمجھی میں اختیار کی۔ یہ جاننے کے باوجود کہ وہ آپ کے دِل کو کتنا زیادہ نقصان پہنچا رہی ہے۔ کیا آپ اِس عادت کو ترک نہیں کریں گے؟

2 زیادہ فشارِ خون (Hypertension) دل کو نقصان پہنچاتا ہے

زیادہ فشارخون یا بلڈ پریشر کا مطلب ہے کہ آپ کے دل کو اس سے زیادہ محنت کرنی پڑتی ہے جتنی کہ اُس کو کرنی چاہیئے اور یہ کہ آپکا دِل اور شریانیں دباؤ کا شکار ہیں۔ اس کی اسی وجہ سے کہ دِل اور گُردوں پر حملہ ہوسکتا ہے، اسے خاموش قاتل بھی کہا جاتا ہے۔

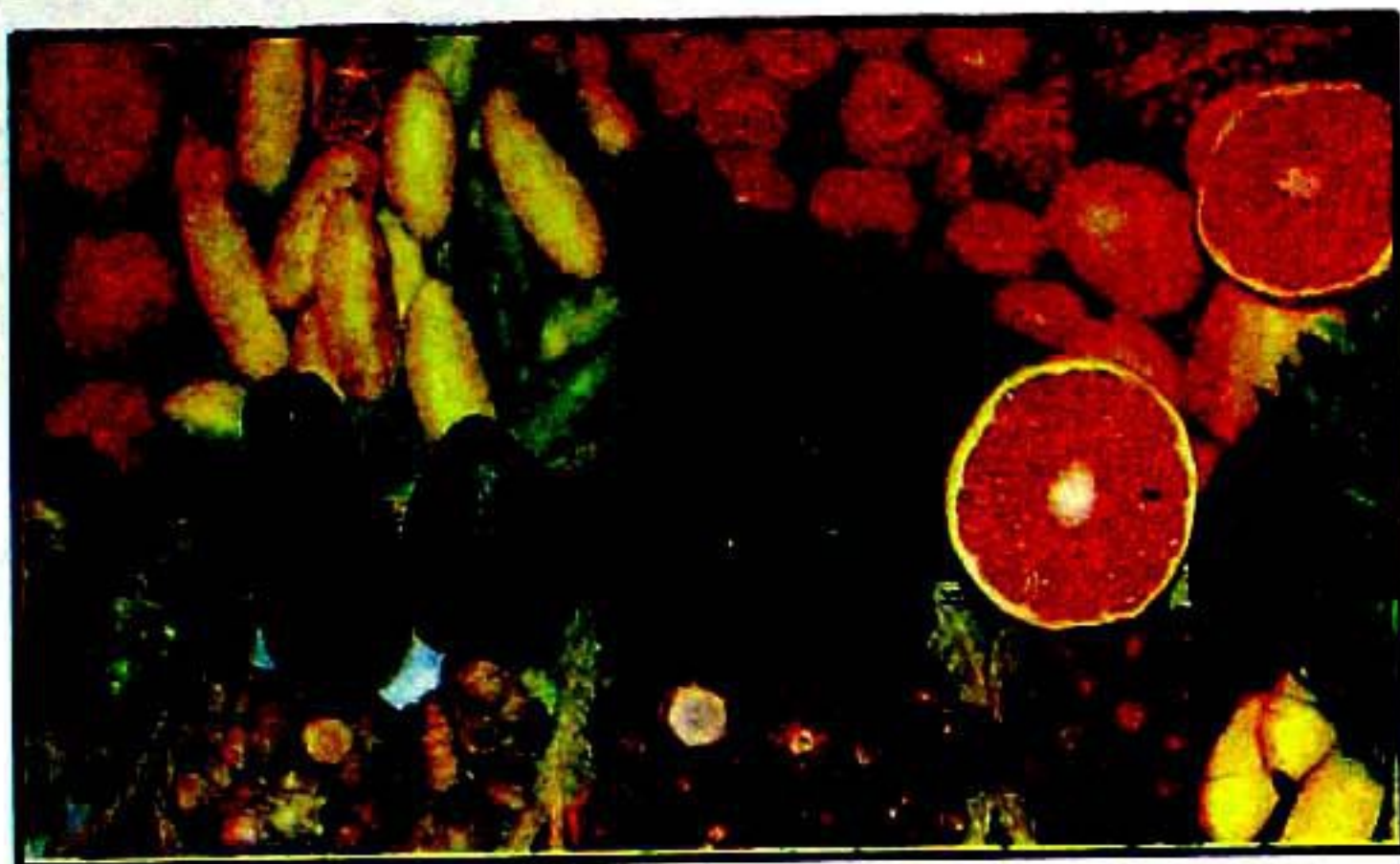
سب سے پہلے آپ اپنے بلڈ پریشر کا حساب دیکھیں اور اگر یہ لگاتار دی گئی حدوں سے زیادہ ہیں تو بہتر ہے کہ آپ اپنے معالج سے رجوع کریں۔

بلڈ پریشر کی حد ایسے ہے۔

اوپر والی حد	نیچے والی حد
(Systolic)	(Diasystolic)
بہتر 120 یا کم	80 یا کم
زیادہ لیکن ابھی متوازن بلڈ پریشر 140 سے 159 تک	90 سے 99 تک
بہت زیادہ بلڈ پریشر 180 یا زیادہ	110 یا زیادہ

زیادہ بلڈ پریشر ہونے کی صورت میں معالج کے علاج کے علاوہ مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کر کے آپ اِسے کم کر سکتے ہیں۔

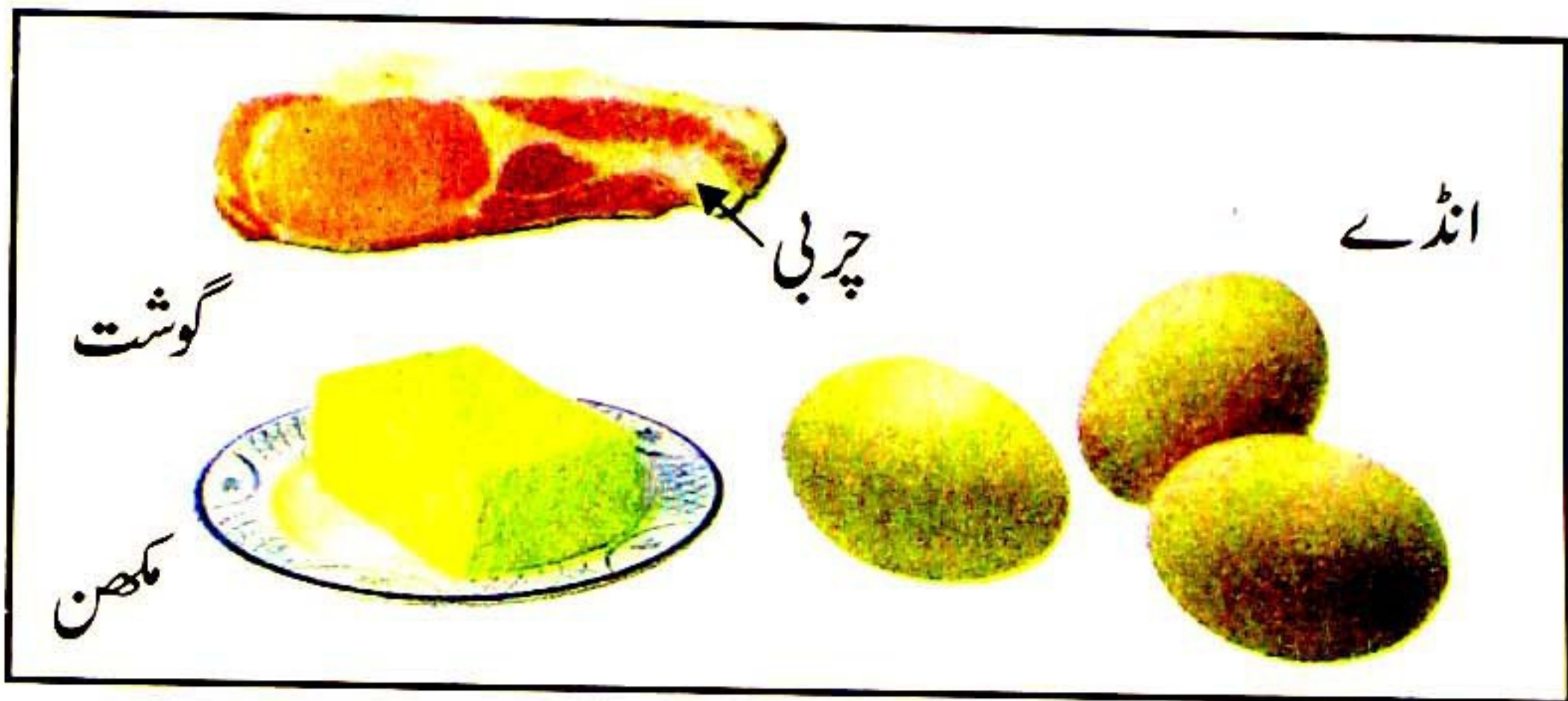
1. سادہ اور متوازن غذا استعمال کریں اور مُرغن غذاؤں سے پرہیز کریں۔
2. اپنی غذا میں نمک کا استعمال کم کر دیں۔

3. پوٹاشیم والی چیزیں مثلاً لوبیا، آڑو، ناشپاتی، کیلا وغیرہ زیادہ استعمال کریں۔

4. لہسن صدیوں سے خون کو پتلا اور اس کے بہاؤ کو بہتر کرتا آیا ہے۔ لہسن کا استعمال اپنی خوراک میں بڑھائیں لیکن اگر کوئی اور خون پتلا کرنے کی دوائی لے رہے ہیں تو پھر اس کا استعمال ضرورت سے زیادہ نہ کریں۔

5. صبح نہار منہ بغیر برش کیے 5-6 گلاس پانی (1.50 لٹر) پیئیں۔ اس کے پینے کے ایک گھنٹہ تک کچھ نہ کھائیں۔ نہ کچھ پیئیں۔ ایک گھنٹہ بعد آپ اپنا نارمل کھانا پینا شروع کر سکتے ہیں۔

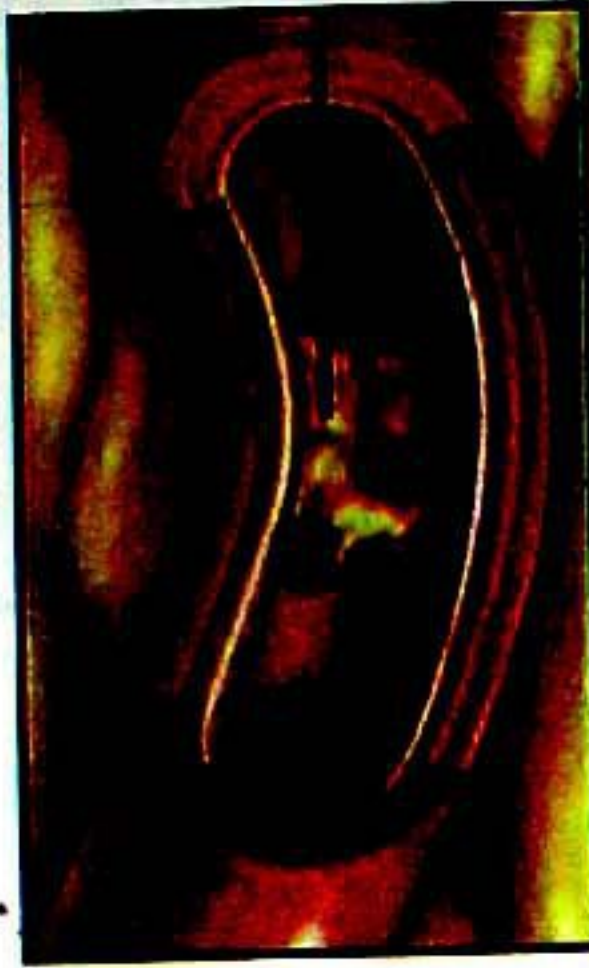
کولیسٹرول (Cholestrol) کم کیجیے

کولیسٹرول کا خون میں زیادہ ہونا۔ دِل کا مرض لگنے کا سب سے بڑا سبّب ہے۔ چکنائی اور زیادہ چربی والی خوراک اِس کی ایک بڑی وجہ ہے۔ ایسی قدرتی خوراک جس میں کولیسٹرول زیادہ ہوتا ہے۔ اُس میں انڈے، کلیجی، جگر، گردے، کپورے اور کچھ سمندر سے حاصل ہونے والی خوراک جیسے جھینگے (Prawns) شامل ہیں۔ لیکن سب سے بڑا کولیسٹرول بڑھانے کا ذریعہ جانوروں سے حاصل ہونے والی خوراک اور اُس میں شامل چربی و چکنائی

(Saturated Fats) ہیں۔ مثال کے طور پر مکھن، پنیر، دُودھ اور خاص طور پر بھینس کے دودھ میں شامل چکنائی (گائے کے دودھ میں بھینس کے دودھ سے آدھی چکنائی یا Fats ہوتے ہیں) اور گوشت میں شامل چربی ہے۔

پورے جسم میں موجود ہمارے جرثومے (cells) کولیسٹرول بناتے ہیں جو ہمارے جسم کی افزائش کیلئے ضروری ہوتا ہے اور اِسی سے نئے جرثومے، ہارمونز (Harmones) بنتے ہیں اور یہی کولیسٹرول ہمارے خون میں موجود جرثوموں (Cells) کے اردگرد جو حفاظتی دیوار (Cells Walls) ہوتی ہے۔ وہ بھی مہیا کرتا ہے اور یہ ان نمکیات کا بھی ضروری حصہ ہوتا ہے جو ہمارا جگر آگے دوسرے عضوؤں کو دیتا ہے اور جو چکنائی (Fats) کی تحلیل اور ہاضمہ میں استعمال ہوتا ہے۔

فالتو کولیسٹرول

وہ تمام کولیسٹرول جو ہمارے خُون میں شامل ہوتا ہے ہمارا جِگر بناتا ہے۔ ہمارا جِگر چونکہ اتنا زیادہ کولیسٹرول بنا دیتا ہے جو ہمارے جرثوموں کو کام کرنے کے لئے درکار ہوتا ہے۔ اس لئے ہمارے جسم و جان لو اس کولیسٹرول کی ضرورت نہیں ہوتی جو ہم خوراک سے لیتے ہیں۔ اِس لئے ایسی خوراک جِس میں بہت زیادہ

کولیسٹرول ہوتا ہے جیسے انڈے یا جھینگے (Prawns) وغیرہ تو اس کولیسٹرول میں سے بہت کم مقدار جسم میں جذب ہو پاتی ہے۔

کولیسٹرول جمع ہونا شروع ہو گیا ہے

کولیسٹرول کی خطرناک حد

کولیسٹرول کی مقدار خون میں اس طرح سے ہے۔

	ایل ڈی ایل (LDL) (ایم جی/ڈی ایل)	ایچ ڈی ایل (اچھا کولیسٹرول)	ٹوٹل
1۔ بہتر حد	130 یا کم	45 یا زیادہ	150 یا کم
2۔ بارڈر لائن خطرے کے نزدیک	131 سے 159 تک	——	151 سے 239
3۔ خطرناک	160 یا زیادہ	——	240 یا زیادہ

ٹرائی گلا ئسرائیڈز ایم جی/ ڈی ایل (Triglycerides)

1	بہتر	150 یا اِس سے کم
2	نارمل	200 یا اِس سے کم
3	بارڈر لائن	200 سے 400 تک
4	زیادہ	400 سے 1000 تک
5	بہت زیادہ	1000 یا اِس سے اوپر

کولیسٹرول خُون کے ساتھ پورے جسم میں گردش کرتا ہے۔ یہ فالتو کولیسٹرول جس کی ہمارے جسم کو ضرورت نہیں ہوتی۔ ہماری خون کی شریانوں میں جمع ہوکر جمنا شروع کر دیتا ہے۔ یہ ہمارے دل کو جانے والی شریانوں میں جب جمع ہوکر (Deposits in Arteries) رکاوٹ پیدا کرنا شروع کر دیتا ہے تو دل پر حملے (Heart Attack) کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اگر ہم اپنے کولیسٹرول یعنی ایسی خوراک جو زیادہ چربی اور چکنائی والی ہے اور جو دل کے امراض کا سب سے بڑا سبب ہے۔ کنٹرول کرلیں یعنی اپنی خوراک کے بارے میں ذہنی طور پر باخبر (Conscious) ہو جائیں تو دِل کے امراض کو بہت حد تک کم کر سکتے اور اِس جان لیوا بیماری سے بچ سکتے ہیں۔

کولیسٹرول میں کمی کے لئے

1. 40 سال سے زیادہ عمر کے لوگ انڈے کھانے چھوڑ دیں۔ انڈہ کھانا ہو تو سفیدی کا استعمال کریں۔ زردی نہ کھائیں۔
2. گوشت کا استعمال کم کریں۔ چکنائی والا گوشت قطعاً استعمال نہ کریں۔
3. پراٹھے، دودھ، مکھن، پنیر کا استعمال کم کردیں۔
4. گردے، کپورے، کلیجی، سری پائے، نہاری نہ کھائیں۔
5. لہسن اور گاجر کا استعمال زیادہ کریں۔
6. تازہ پھل اور سبزیاں استعمال کریں۔

7. اسپغول، لسیتھین (Lacithin) سویابین اور وجیٹیبل آئل بہتر ہیں ان کا استعمال زیادہ کریں۔

8. سگریٹ اور شراب نوشی چھوڑ دیں۔

9. صبح شام سیر اور ورزش ہفتے میں کم از کم پانچ دن ایک ایک گھنٹہ کے لئے کریں۔

وزن اور شوگر کم کیجئے (Down With Extra Weight & Diabetes)

فالتو وزن والے شخص کے دِل کو فالتو کام کرنا پڑتا ہے۔ فالتو وزن سے عام طور پر بلڈ پریشر شوگر اور دِل کے مرض ہو جاتے ہیں جس سے دِل کی بیماری ہو جاتی ہے۔ وزن کنٹرول میں رکھئے اور فالتو وزن کم کر دیجئے۔ اسی طرح شوگر سے اکثر شریانوں میں رکاوٹ آجاتی ہے اور دِل کے امراض لاگو ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

تھوڑا سا وزن اگر ضرورت سے زیادہ ہو تو زیادہ فرق نہیں پڑتا لیکن آپ اپنے مناسب وزن سے 20 فیصد سے زیادہ بڑھ جاتے ہیں۔ چکنائی اور چربی زیادہ ہو جائے تو یہ اچھی چیز نہیں۔ وزن کتنا ہونا چاہئے۔ اندازے کے لئے ہم وزن کا چارٹ 25 اور 59 برس کے درمیان عمر کے تناسب سے دے رہیں ہیں۔

مرد حضرات کے لئے وزن کا چارٹ

5 پونڈ کپڑوں کا وزن بھی شامل ہے۔

قد	چھوٹا جسم	درمیانہ	بڑا جسم
5'-2"	128-134	131-141	138-150
5'-3"	130-136	133-143	140-153
5'-4"	132-138	135-145	142-156
5'-5"	134-140	137-148	144-160
5'-6"	136-142	139-151	146-164
5'-7"	138-145	142-154	149-168
5'-8"	140-148	145-157	152-172
5'-9"	142-151	148-160	155-176
5'-10"	144-154	151-163	158-180
5'-11"	146-157	154-166	161-184
6'-00"	149-160	157-170	164-188
6'-1"	152-164	160-174	168-192
6'-2"	155-168	164-178	172-197
6'-3"	158-172	167-182	176-202
6'-4"	162-176	171-187	181-207

خواتین جو 25 اور 59 برس کی عمر کے درمیان میں ہیں

(5 پونڈ کپڑوں کا وزن بھی شامل ہے)

قد	چھوٹا جسم	درمیانہ	بڑا جسم
4'-10"	102-111	109-121	118-131
4'-11"	103-113	111-123	120-134
5'-00"	104-115	113-126	122-137
5'-1"	106-118	115-129	125-140
5'-2"	108-121	118-135	128-143
5'-3"	114-124	121-138	131-147
5'-4"	114-127	124-138	134-151
5'-5"	117-130	127-141	137-155
5'-6"	120-133	130-144	140-159
5'-7"	123-136	133-147	143-163
5'-8"	126-139	136-150	146-167
5'-9"	129-142	139-153	149-170
5'-10"	132-145	142-156	152-173
5'-11"	135-148	145-159	155-176

باڈی ماس انڈیکس (Body Mass Index)

اپنی صحت کا اندازہ کرنے کیلیئے اپنا باڈی ماس انڈیکس ایک سادہ فارمولے سے نکالئے اور اپنی صحت کا اندازہ کیجئے۔

BMI یا باڈی ماس انڈیکس ڈاکٹروں کے نزدیک 19 اور 24 کے درمیان ہو تو صحت اچھی ہے اور دل کے حملے کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ اگر زیادہ ہوگا تو وزن اور قد کا تناسب درست نہیں۔ وزن کم کریں۔

فارمولا

$$\text{بی ایم آئی} = 705 \times \frac{\text{وزن (پاؤنڈوں میں)}}{[\text{قد انچ میں}]^2} = \text{نتیجہ}$$

مثلاً 145 پاؤنڈ وزن "4-'5 قد ہو تو

$$\text{بی ایم آئی} = \frac{145}{[64]^2} = \frac{145}{4096} = 0.0354$$

$$\text{بی ایم آئی} = 705 \times 0.0354 = 24.95$$ یا 25

شوگر میں کمی کے لئے

1. زیادہ میٹھی چیزوں سے پرہیز کریں۔
2. سیر کو معمول بنائیں۔ یاد رکھئے صبح کی سیر شام کی سیر سے 100 درجہ بہتر ہے اور شام کی سیر۔ سیر نہ کرنے سے سو درجہ بہتر ہے۔
3. کڑوا کدو (لوکی گھیا) کے ایک کپ جوس میں ایک چمچ تازہ آملہ کا جوس اگر مکس کر کے استعمال کیا جائے تو خون میں شوگر کا لیول تیزی سے کم ہوتا ہے۔

4. نشائستہ دار غذاؤں کا کم استعمال کریں۔
5. صبح کے ناشتہ میں بغیر چھنا آٹا لے کر اس میں میتھی ملا کر روٹی بنائیں اور اس کا ناشتہ کریں۔ شوگر کم ہوگی۔
6. جامن بہت اچھے ہیں۔
7. سبزیاں کھانا خاص طور پر کریلے شوگر کے لئے بہت بہتر ہیں۔

وزن کم کرنے کے لئے

1. ہمیشہ بھوک رکھ کر کھانا کھائیں۔ یہ حدیث بھی ہے۔
2. مرغن اور میٹھی غذاؤں سے پرہیز کریں۔
3. سادہ طرز زندگی اپنائیں۔
4. سیر اور ورزش کو معمول بنائیں۔
5. ایک چمچ شہد میں لیموں کا رس ملا کر نہار منہ پیئیں۔
6. 2 عدد پکے ٹماٹر دو ماہ تک ناشتہ میں لیں۔

چربی / چکنائی کا کم استعمال کریں

چربی اور چکنائی کا استعمال کم کریں۔ بہتر ہے جو چکنائی خوراک میں لیں وہ آپ دن میں جو کیلریز لیتے ہیں اس کے 7 فیصد سے زائد نہ ہو۔

لہسن اور ٹماٹر کا استعمال بڑھا دیں

لہسن اور ٹماٹر کا زیادہ استعمال اگر خوراک میں کریں تو یہ دِل کے مرض سے بچاؤ کیلئے بہت بہتر ہے۔

مشقت کریں اپنے دل کیلئے

اگر آپ ہفتے میں چار/پانچ دفعہ ورزش کریں۔ خاص طور پر ایسی ورزش جس سے دِل کو زیادہ پمپ کرنا پڑے مثلاً دوڑنا، جوگنگ کرنا، سائیکل تیز چلانا، تیز پیدل چلنا وغیرہ، اس سے عارضۂ دِل سے بچاؤ ہوگا۔

خون کا بہاؤ کیسے بہتر کریں؟

How to solve Blood circulation problem and improve it?

زیادہ کھائیے	بچئے / کم کھائیے
1۔ مچھلی	1۔ چکنائی یعنی چربی والا گوشت
2۔ تازہ پھل اور سبزیاں	2۔ زیادہ چکنائی (Fats) والے دودھ، دہی، مکھن، پنیر
3۔ لہسن	3۔ نمک
4۔ پیاز	
5۔ ایسے کھانے جس میں چکنائی زیادہ نہ ہو	

بند کیجئے: سگریٹ پینا

تین بنیادی چیزیں بہاؤ میں کمی اور دِل کی بیماری کی وجہ ہیں۔

1. سگریٹ پینا
2. زیادہ بلڈ پریشر
3. کولیسٹرول کا زیادہ ہونا

موٹاپا پہلی دونوں وجوہات کو بڑھاتا ہے کچھ لوگ جن کی جیسے جیسے عمر بڑھتی جاتی ہے ان کا بلڈ پریشر اور کولیسٹرول بھی زیادہ ہوتا جاتا ہے۔ چکنائی (Fats) کا زیادہ استعمال بھی خون کے بہاؤ کو کم کرنے کا بنیادی سبب ہے۔ ایسی خوراک جو جانوروں سے حاصل کی جاتی ہے مثلاً مکھن، بھینس کا دودھ، چربی والا گوشت کم کھانے چاہئیں۔

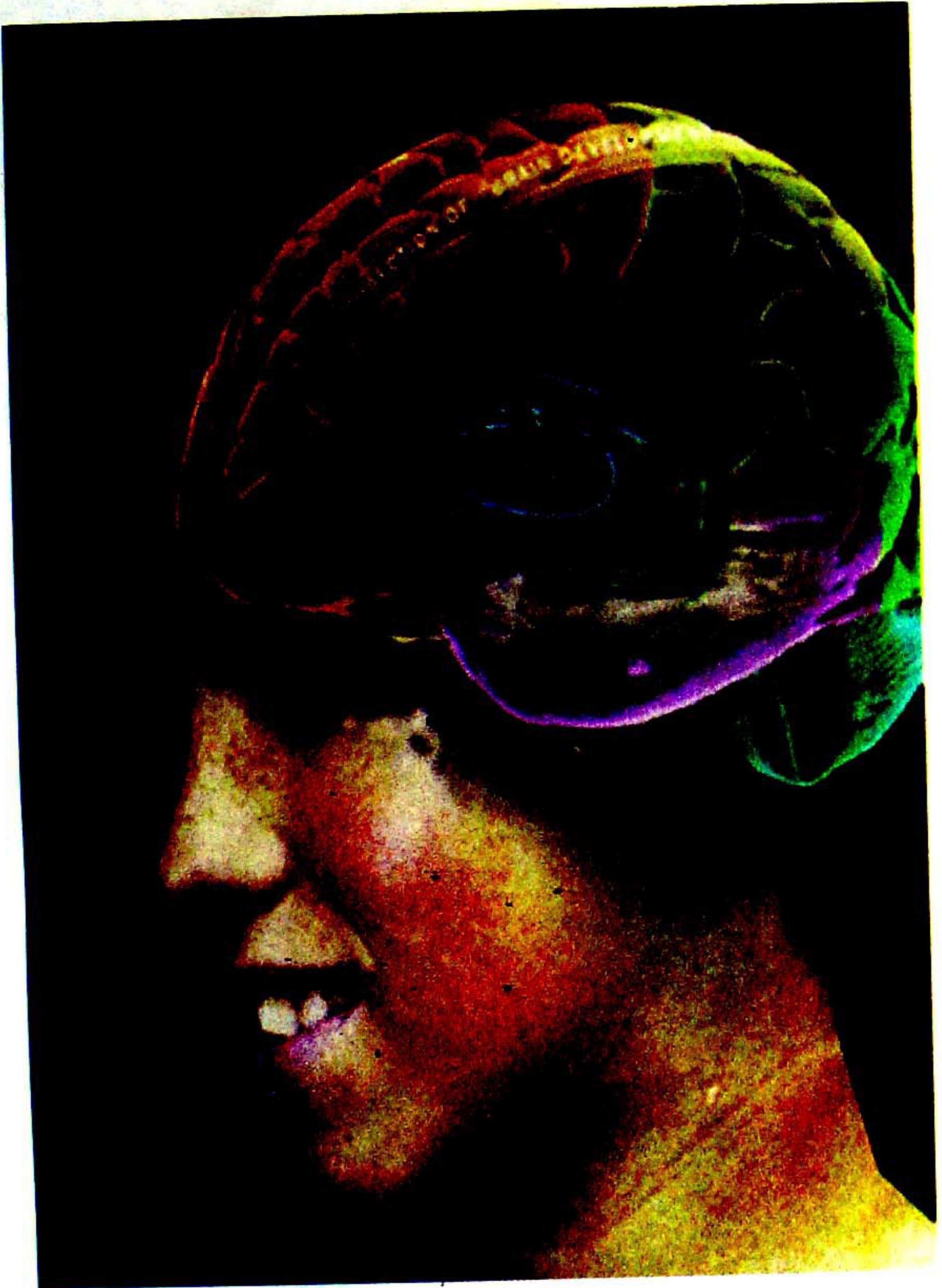
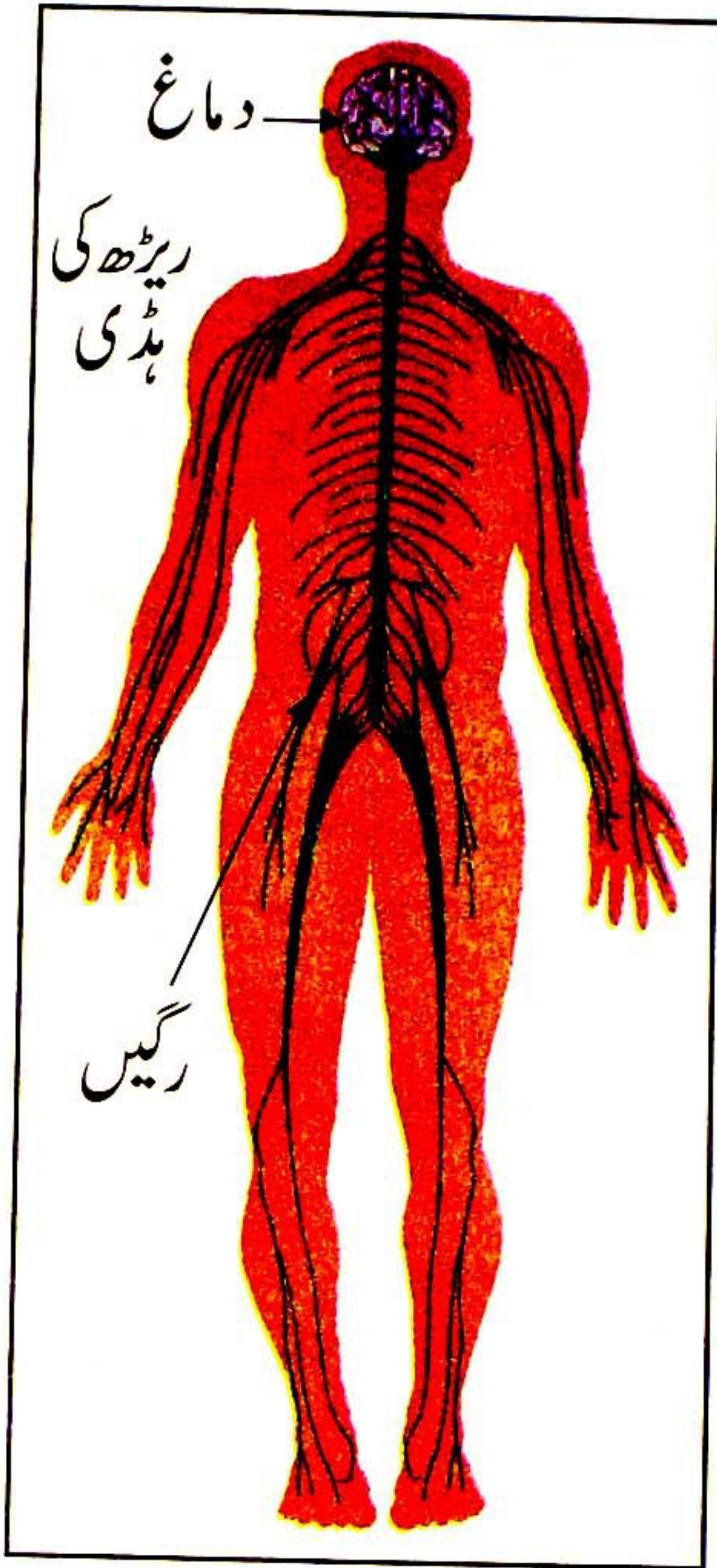
چکنائی (Fats) آپکی ٹوٹل خوراک کی کیلریز کا 35 فیصد سے زیادہ نہیں ہونی چاہیئے اور ایسی خوراک جو جانوروں سے حاصل کی جائے وہ آپ کی خوراک کی ٹوٹل کیلریز کا 10 فیصد سے زیادہ نہیں ہونی چاہیئے۔

ہم نے اِس باب میں دِل کے عارضے سے بچاؤ کیلئے تدابیر بتائی ہیں۔ یہ وہ چیزیں ہیں جو دِل کے عارضے کا سبب بنتی ہیں۔ اگر خدانخواستہ کسی پر دل کا حملہ (Heart Attack) ہو ہی جائے تو وہ خوش نصیب جن کو طبی امداد فوراً مل جائے اور وہ بچ جائیں تو وہ حضرات بھی یہ احتیاطیں جو اِس باب میں دی گئی ہیں اگر کریں اور ساتھ ساتھ خون کو پتلا کرنے والی ادویات یا لہسن وغیرہ کا استعمال کریں تو معمول کی زندگی گذار سکتے ہیں۔

دماغ / ذہن کی بیماریاں

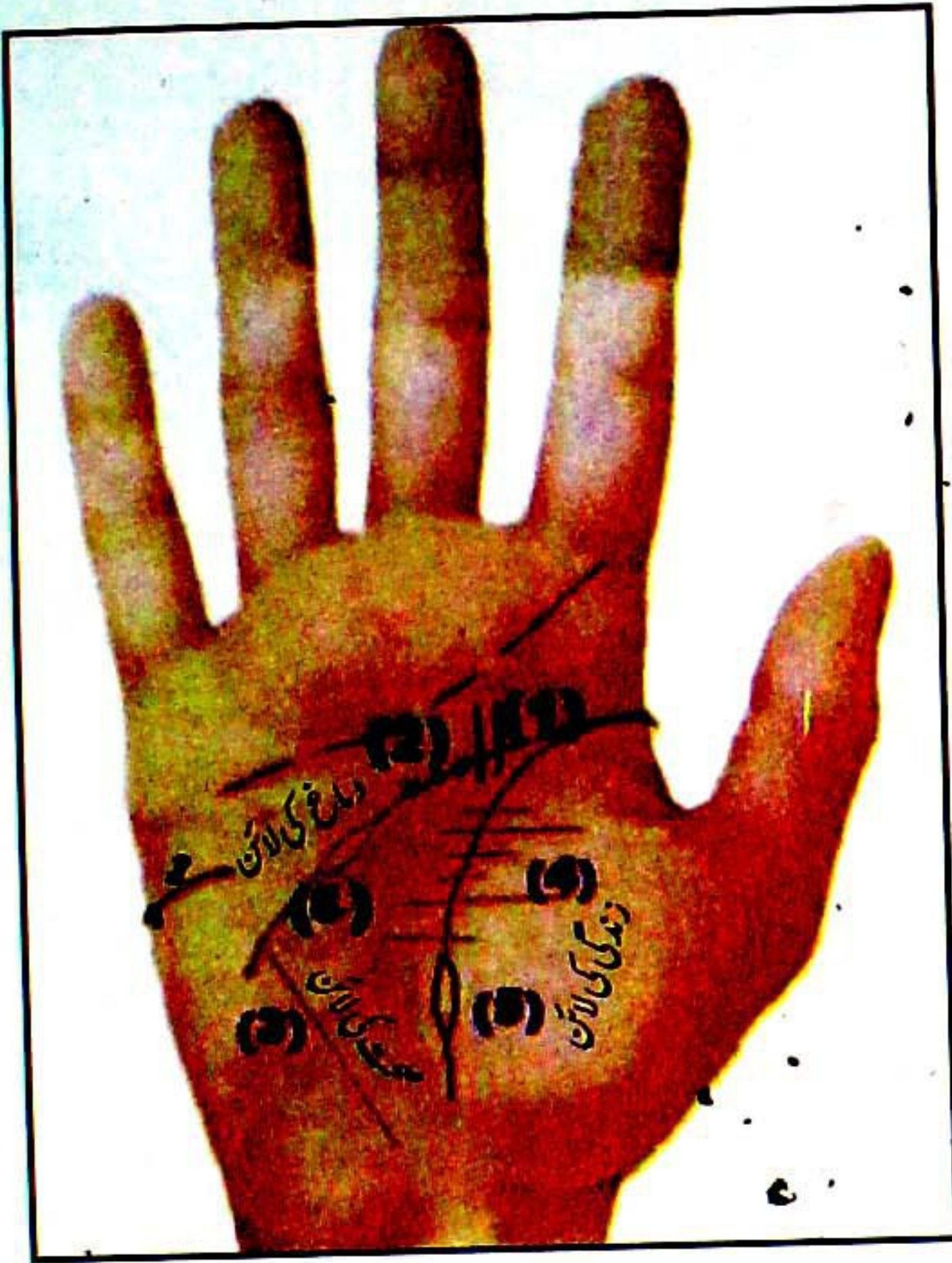
ہمارا دماغ ہمارے جسم اور روح کا انچارج اور ہمارے جسم کو چلانے والے مرکزی نظام (Central Nervous System) کا حصہ ہے۔ دماغ ہمارے جسم اور اِس کے مختلف حصوں کو کنٹرول کرتا ہے۔ دماغ، ریڑھ کی ہڈی اور اعصابی پٹھوں / رگوں کے ذریعے تمام کام جو ہم کرتے ہیں چاہے یہ کام ارادی ہوں مثلاً چلنا، پڑھنا، دوڑنا، بات چیت کرنا، ڈرائیونگ کرنا وغیرہ اور وہ تمام کام بھی جو غیر ارادی طور پر ہم کرتے ہیں مثلاً سانس لینا اور کھانا ہضم کرنا وغیرہ۔ان سب کاموں کو کنٹرول کرتا ہے۔

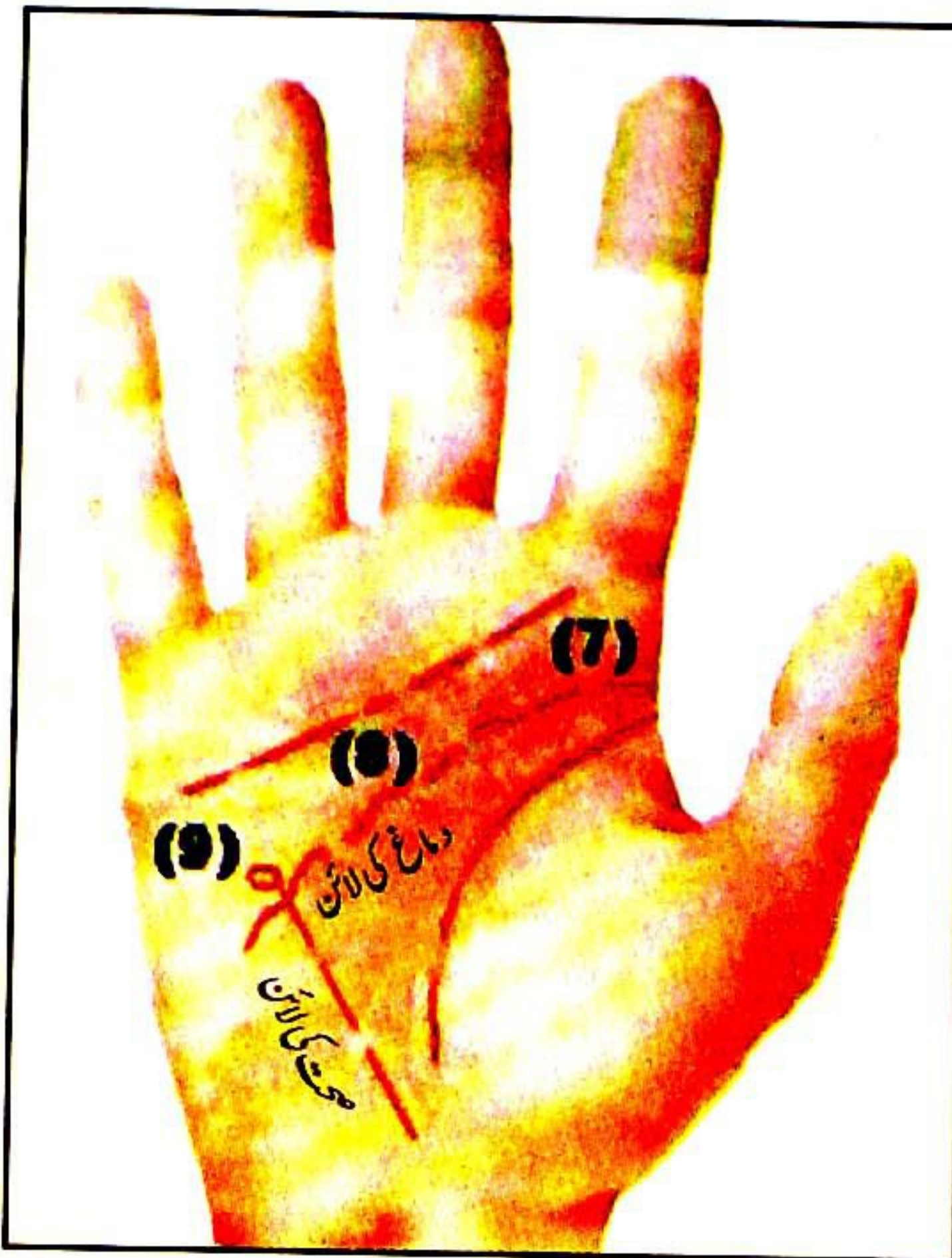
ہمارا دماغ ایک نرم، چمکنے والے، گرے اور سفید مشروم نما مادے پر مشتمل ہے۔ایک بالغ آدمی کے دماغ کا وزن عام طور پر 1.4 کلوگرام اور پیدائش کے وقت ایک نومولود بچے کے دماغ کا وزن 390 گرام ہوتا ہے۔15 سال کی عمر تک پہنچنے تک بچے کے دماغ کا وزن تقریباً بالغ افراد کے دماغ کے برابر ہو جاتا ہے۔دماغ ایک ایسے خول (Skull) میں ہے جس کی تین تہیں ہیں۔

ہمارا دماغ

دماغ کی سطح پر کافی سُرخ رنگ کی نالیاں ہیں جو چمکدار ہیں اور نیلاہٹ والی خون کی نالیاں ہیں۔ دونوں طرف کی نالیاں دماغ کے اندر جاتی ہیں۔ یہ نالیاں خون، گلوکوز اور آکسیجن وغیرہ لے جاتی ہیں لیکن اِن میں اینٹی بائیوٹک نہیں گزر سکتے۔

دماغ اپنے تمام پیغام واحکامات ریڑھ کی ہڈی (Spinal card) اور اعصابی رگوں (Nerves) کے ذریعے دیتا ہے اور اِسی طرح اعصاب اور مسلز (Muscles) اپنے پیغام، اور محسوسات اِن رگوں کے ذریعے پہنچاتے ہیں۔ دماغ سے اعصابی رگوں (Nerves) کی 12 جوڑیاں نکلتی ہیں جو دماغ کو جسم کے مختلف حصوں سے منسلک کرتی ہیں۔

دماغ سے منسوب مختلف بیماریاں جن کا ہم اگلے صفحات میں ذکر کریں گے وہ مندرجہ ذیل ہیں۔

1. دماغی بیماریاں (جنرل)
2. دماغ کی رگ کا پھٹنا
3. دماغ کے متعلقہ دوسری بیماریاں
4. دیوانہ پن (Insnity)
5. ہسٹیریا (Hysteria)
6. پاگل پن
7. دماغ کی بیماریاں جو دوست اور رشتہ داروں کی وجہ سے لگتی ہے۔

دماغی امراض کی علامات

کُچھ لوگ بہت زیادہ حساس ہوتے ہیں اور کچھ حالات و واقعات انہیں مختلف امراض میں مُبتلا کر دیتے ہیں۔ مندرجہ ذیل نشانات جن افراد کے ہاتھوں میں ہے انکے گھر والوں کو بہت احتیاط سے ان کا خیال رکھنا چاہیئے۔

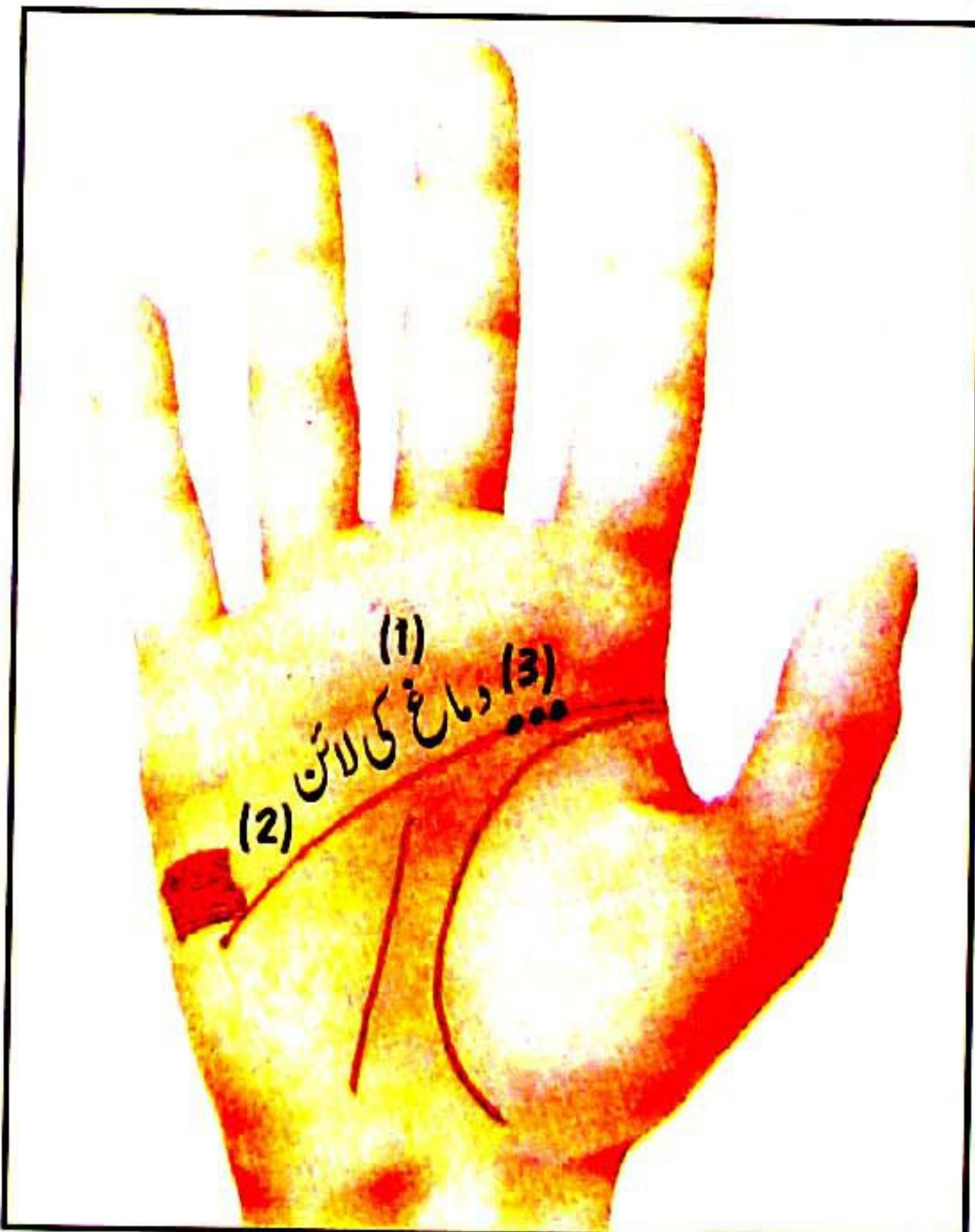
1. گہری اور سُرخ رنگ کی لائنیں دماغ کی لائن کو کاٹ رہی ہوں۔
2. دماغ کی لائن پر داغوں کا ہونا۔
3. صحت کی لائن کا دماغ کی لائن کو ملتے ہی ختم ہو جانا۔
4. زندگی کی لائن کو کافی لائنیں کاٹ رہی ہوں۔
5. زندگی کو لائن پر جزیرہ اور ساتھ ساتھ دماغ کی لائن پر داغ۔
6. دماغ کی لائن پر جزیرہ۔

7 پہلی انگلی کے نیچے دماغ کی لائن کا ٹوٹا ہوا ہونا۔

8 لہراتی ہوئی دماغ کی لائن

9 دِل کی لائن اور دماغ کی لہراتی ہوئی لائن کے اوپر جزیرہ صحت کی لائن کے راستے میں۔

10 مِٹی مِٹی سی دماغ کی لائن

دماغ کی رگ کا پھٹنا

کچھ لوگ بہت جلد غصہ میں آجاتے ہیں۔ طبیعت کے حساس ہوتے ہیں۔ ان کو اپنی طبیعت پر قابو رکھنا چاہیے امکانی خطرے کی علامات یہ ہیں۔

1 ہتھیلی پر دِل کی لائن ندارد۔

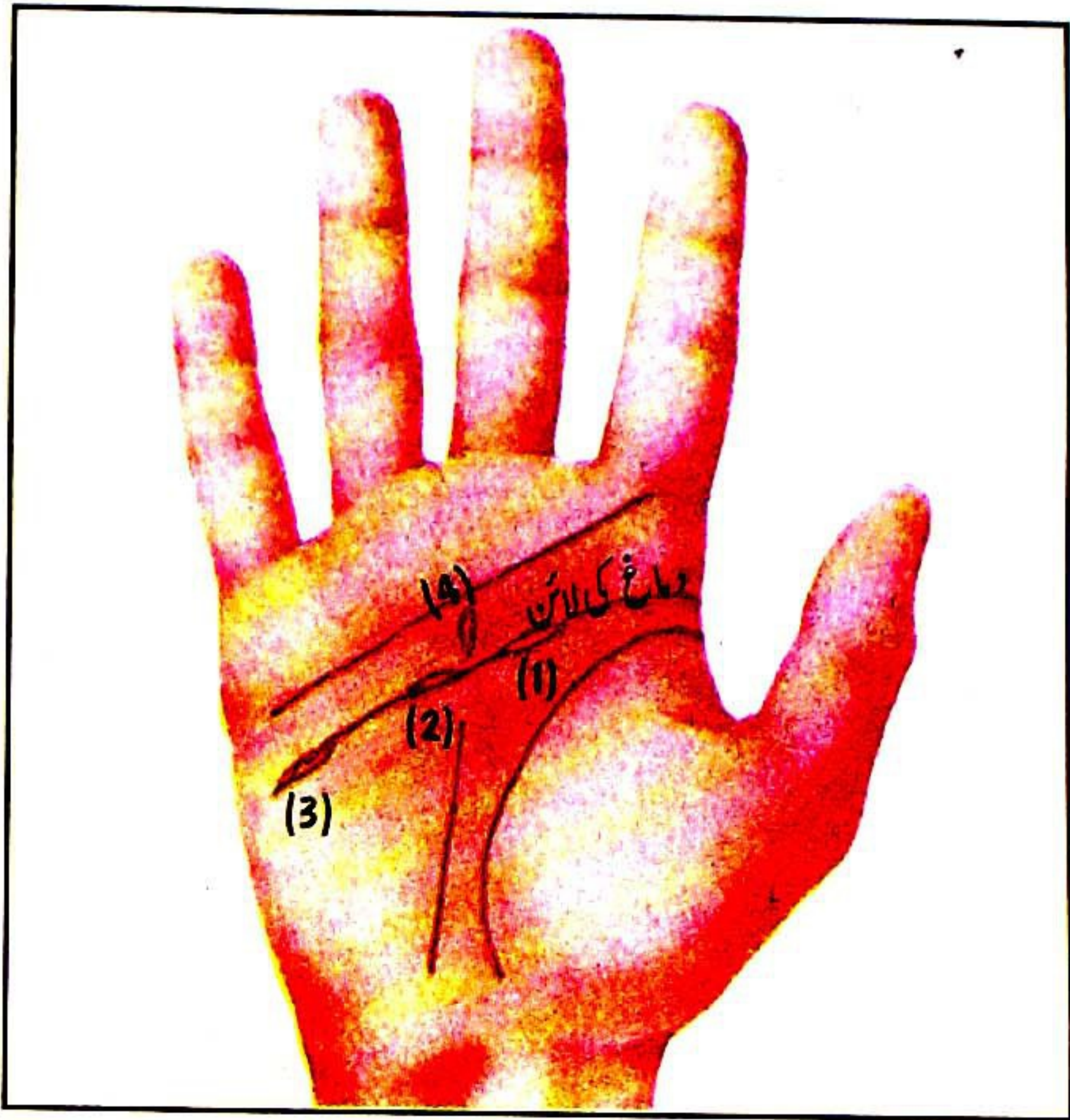
2 ہتھیلی کے بائیں درمیان والے حصے پر گوشت کے ابھار کا زیادہ ہونا۔

3 دماغ کی لائن پر داغ۔

ہتھیلی پر دِل، دماغ، زندگی اور قسمت کی لائنیں بنیادی لائنیں ہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ یہ لائنیں ایک جیسی رنگت اور لمبائی رکھتی ہوں اور یہ بھی ضروری نہیں کہ گہرائی میں برابر ہوں لیکن ان لائنوں کا وجود ہونا ایک نارمل انسان کی نشانی ہے۔ اگر دِل کی لائن موجود نہ ہو لیکن باقی لائنیں موجود ہوں تو یہ فکر کی بات ہے اِس نشانی یعنی دِل کی لائن کے نہ ہونے کو، دماغ کی لائن پر علامات اور درمیان والے ابھار (2) کے ساتھ ملا کر دیکھنا چاہیئے۔

دماغ کے متعلقہ دوسری بیماریاں

چند ایک اضافی علامتیں اگر دماغ کی لائن پر موجود ہوں تو دماغی صحت خراب ہونے کا امکان ہوسکتا ہے۔ دیکھنے کی بات یہ ہے کہ دماغ کی لائن پر کہیں بھی کوئی نشان، جزیرہ، تل یا داغ ہو تو، دماغ کے نقص کی علامت ہے۔ اِسی طرح اگر دماغ کی لائن لہراتی ہوئی، ہتھیلی کے بائیں نیچے والے حصے کی طرف جھکے تو بھی یہ مرض کی طرف اشارہ ہے۔ اس کے علاوہ:

1. دوسری انگلی کے نیچے اگر جزیرہ ہو تو فکر کی بات ہے اور ٹیومر کا خطرہ ہوتا ہے۔
2. تیسری انگلی کے نیچے دماغ کی لائن پر جزیرے کا نشان بھی دماغ مرض کی علامت ہے۔
3. اگر دماغ کی لائن ختم ہوتے وقت اُس پر جزیرہ ہو تو اِس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ عمر کے آخری حصے میں دماغ زیادہ کام نہیں کرے گا۔
4. دل اور دماغ کی لائن کے درمیان جزیرہ کی علامت اِس بات کو ظاہر کرتا ہے کہ دماغ کا مرض اور ذہنی پریشانی کا امکان ہے۔

دیوانہ پن (Insanity)

زندگی میں ہمیں ہر طرح کے لوگوں سے واسطہ پڑتا ہے۔ اچھے لوگوں سے بھی بُرے لوگوں سے بھی۔ ان لوگوں سے بھی جو حساس اور ہر بات کو دل و دماغ پر لے لیتے ہیں اوران لوگوں سے بھی جو صرف اپنے مطلب کی بات سنتے ہیں اور باقی ہر بات کو سُنی اَن سُنی کرتے ہوئے ایک کان سے سنتے ہیں اور دوسرے کان سے نکال دیتے ہیں۔

حساس لوگ نہ صرف ہر بات کو سنجیدہ طریقے سے لیتے ہیں بلکہ ہر بات کو اپنے مخصوص زاویے سے دیکھتے ہیں اور اپنے اس مخصوص زاویے سے دیکھنے کی وجہ سے حقیقت میں چاہے کوئی ایسی ویسی بات ہو یا نہ ہو۔ وہ ہر بات میں اپنے لئے دکھ درد، تکلیف اور طنز کا پہلو تلاش کر لیتے ہیں۔ اسے اپنے ذہن

میں نہ صرف بٹھا لیتے ہیں بلکہ اسکا بار بار تجزیہ کرتے رہتے ہیں، مُدتوں اس بات کو بھولتے نہیں، اسے بار بار ذہن میں لاکر اپنے حالات، اپنے ساتھ رشتہ داروں اور معاشرہ کی طرف سے کی جانے والی ناانصافیوں کو یاد کرتے ہیں اور مایوسی پر مایوسی طاری کرتے رہے ہیں۔

اِس کی مثال ایسے ہے کہ جیسے ایک خاتون جو دُودھ سے مکھن نکالتی ہے۔ جب مکھن نکل آتا ہے تو پھر اُس کے بعد بھی بار بار دُودھ میں مدھانی ڈالتے ہوئے بار بار اس کو گھماتی رہتی ہے کہ شاید اسُ میں سے اور کچھ نکل ہی آئے۔ اسی طرح اس بیماری کا مریض جو حالات کا پہلے ہی ستایا ہوا اور حسّاس طبیعت کا حامل ہوتا ہے۔ ان طنزیہ، دُکھ بھری، دوستوں، رشتہ داروں اور جاننے والوں کی باتوں کو ایسے لیتے ہیں جیسے ہر برائی۔ ہر ایک نے شاید انہیں کے لئے کی ہے۔ وہ سوچتے رہتے ہیں کہ لوگ ہر برائی کا نشانہ انہیں ہی کیوں بناتے ہیں۔

ایسے حساس لوگوں سے اگر ملنے ملانے والے اور رشتہ دار اچھا سلوک روا نہ رکھیں تو ان کے خیالات کی روح بار بار بھٹکتی رہتی ہے۔ وہ ذہنی مریض بن جاتے ہیں۔ اپنے آپ کو اور دوسرے لوگوں کو نقصان پہنچانے کا باعث بنتے ہیں۔ ان کا دماغ اپنا توازن چھوڑ دیتا ہے۔

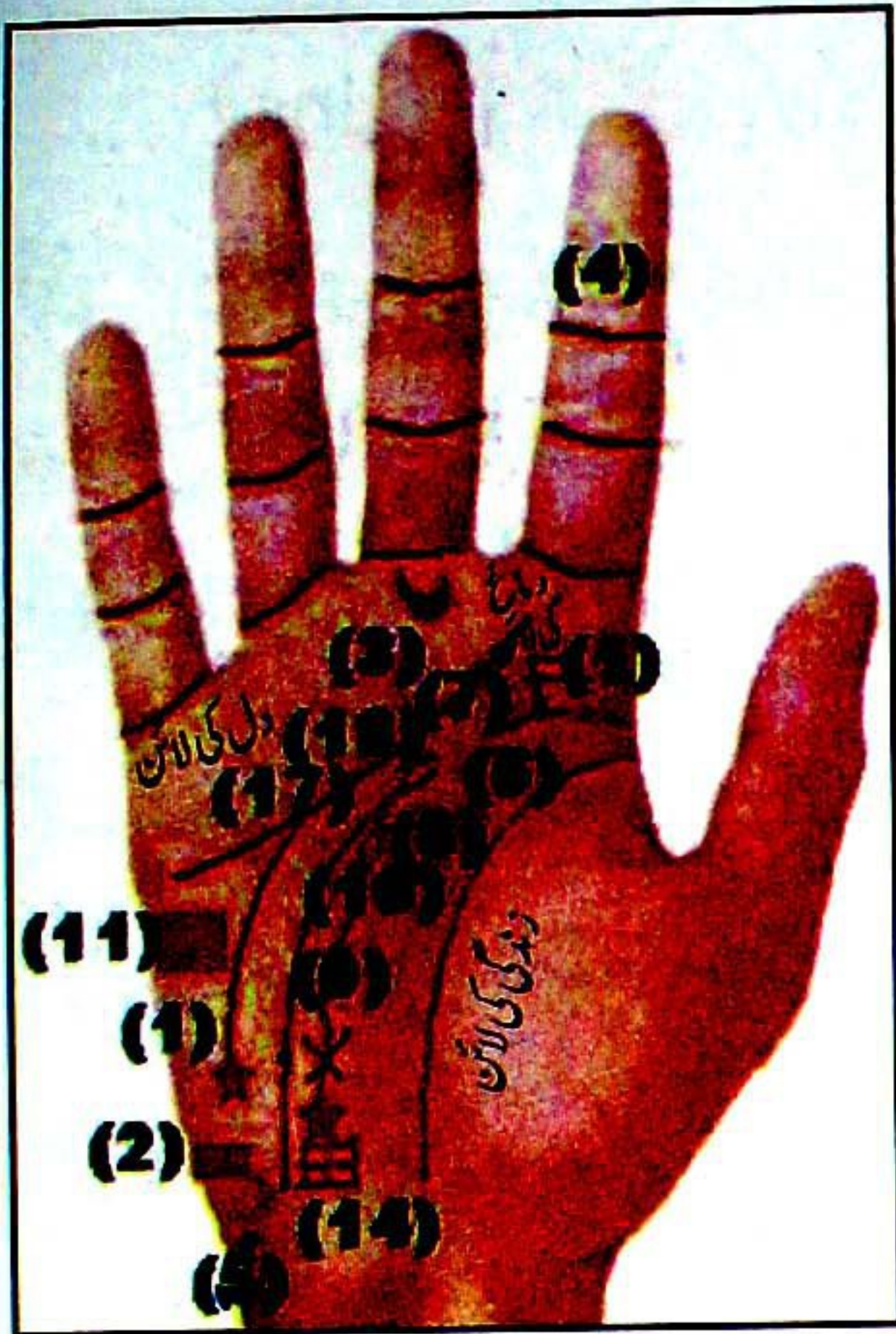
(Insane) لاطینی زبان کا لفظ ہے Sane کا مطلب صحت کا ہے یعنی جسم کی صحت یا دماغ کی صحت اور Insane یعنی دماغی صحت خراب ہے اور دماغ صحیح کام نہیں کر رہا یا پھر دماغ اپنا توازن کھو بیٹھا ہے۔

ایسے لوگوں کے ہاتھوں پر مخصوص علامات ہوتی ہیں۔ میرا یہ موضوع منتخب کرنے کی ایک بنیادی وجہ۔ ایسے لوگوں کی نشاندہی اِن علامات کی مدد سے کرنا ہے تاکہ نزدیکی رشتہ دار، دوست احباب اُن کی اِس کمزوری کو جانتے ہوئے بہتر سلوک کریں۔ کیونکہ اِس خراب ذہنی حالت کی دو بنیادی وجوہات ہوتی ہیں۔ یعنی

1. دماغی کمزوری اور حساس پن
2. خراب حالات / معاشرے کا خراب سلوک ۔

ایسے مریضوں کو اِس دوسری خرابی سے بچانا چاہیے تاکہ وہ اپنے آپ کو برباد کرنے والی اس دوسری کیفیت سے بچ سکیں۔ جن لوگوں کے ہاتھوں پر دی گئی علامات ہوں وہ امکانی طور پر اس بیماری میں مبتلا ہوتے ہیں اور انکے ہاتھ پر یہ علامات ہوتی ہیں۔

دیوانہ پن کی علامات

1. دماغ کی لائن کا ہتھیلی کے بائیں نچلے حصے کی طرف جھک جانا اور دل / دماغ کی لائنوں کے درمیان بہت سی لائنوں کا ہونا۔
2. ہتھیلی کے بائیں نچلے حصے پر گوشت کے اُبھار کا زیادہ واضح ہونا۔

3 دوسری انگلی کے نیچے گوشت کے ابھار پر چاند کی علامت کا بنا ہونا۔

4 انگلیوں کا پہلا پورا نارمل سے زیادہ لمبا ہونا۔

5 ہتھیلی کے بائیں نچلے حصے پر چاند کا نشان۔

6 دوسری انگلی کے نیچے، دماغ کی لائن کا، دل کی لائن کی طرف اٹھ جانا۔

7 دوسری انگلی کے نیچے۔ دماغ کی لائن کا ٹوٹا ہوا ہونا (دونوں ہتھیلیوں پر دوسری انگلی کے نیچے لائن ٹوٹنے سے خطرہ بہت بڑھ جاتا ہے)۔

8 دماغ کی لائن کا دو شاخوں میں تقسیم ہونا اور ایک شاخ کا ہتھیلی کے نچلے حصے پر سٹار یا داغ پر ختم ہونا۔

9 دماغ کی لائن کا غیر ہموار ہونا اور اس پر سٹار یا کراس کا نشان ہونا۔

10 تنگ جزیرے کا نیچے کی طرف گرتی ہوئی لائن پر واقع ہونا۔

11 ہتھیلی کے بائیں درمیان والے حصے پر گوشت کے اُبھار کا زیادہ ابھرا ہوا ہونا۔

12 دماغ کی لائن کا زندگی کی لائن کے متوازی واقع ہونا۔

13 ناخنوں کا چھوٹا اور سُرخ۔ نیلاہٹ زدہ ہونا۔

14 جالی کے نشان کا دماغ کی لائن کے آخر میں واقع ہونا۔

بیماری موروثی ہونے کی صورت میں کچھ اضافی علامات مندرجہ ذیل ہیں۔

15 ہتھیلی کا لمبا اور چوڑائی میں کم ہونا۔

16 لمبی، لچکدار انگلیاں۔

17 دِل کی لائن کی ایک شاخ کا ہتھیلی کے بائیں نچلے حصے پر گرنا اور سٹار کی شکل میں ختم ہونا۔

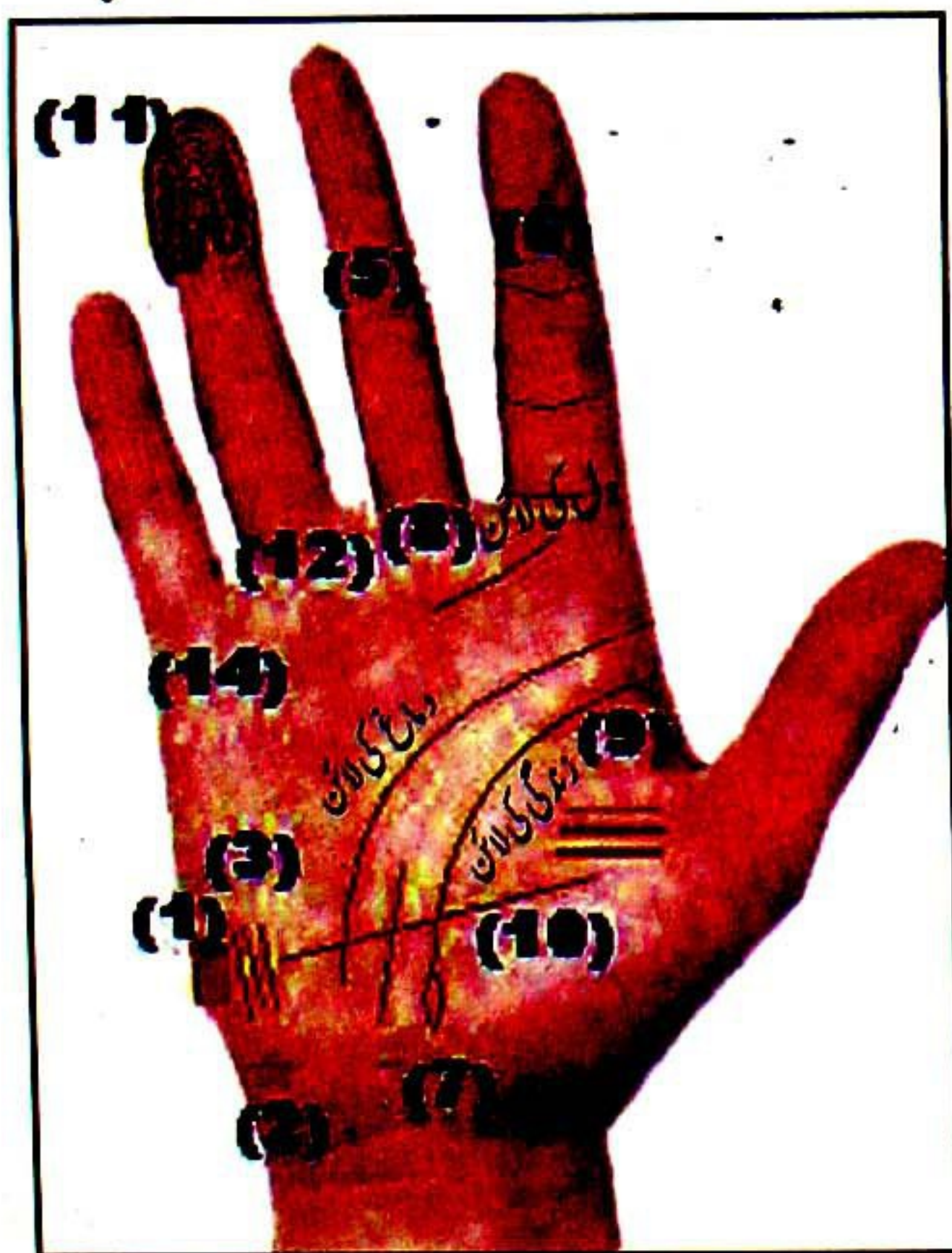
18 دوسری انگلی کے نیچے، دماغ کی لائن پر جزیرہ کا نشان ہونا۔

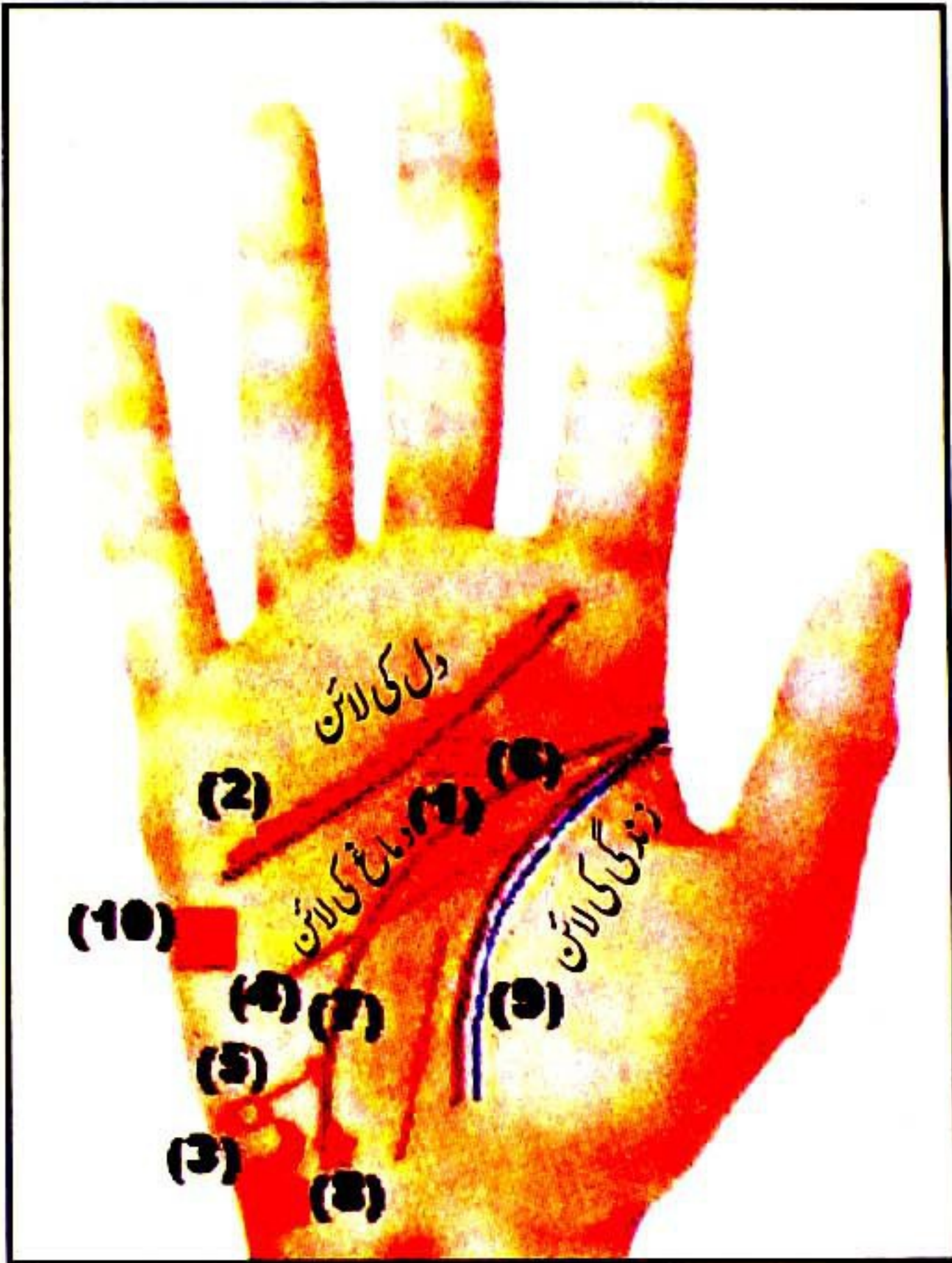
ہسٹریا (Hysteria)

ہسٹریا دماغ کی وہ حالت ہوتی ہے جب ایک غیر خیالاتی خوف یا جذبات لگاتار آنا شروع کر دیں۔ یہ خوف عام طور پر ماضی کے خراب حالات وواقعات کا تسلسل اوران کے متعلقہ ہوتے ہیں۔

ہسٹریا کا مرض عام طور پر عورتوں میں زیادہ ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں کو مختلف دورے مثلاً بے ہوش ہونا، نیند نہ آنا، سانس نہ آنا یا دِقت سے آنا اور بُھوک وغیرہ نہ لگنا۔ اکثر اوقات دیکھنے میں آیا ہے۔ ایسے لوگوں کا نفسیاتی معالج سے علاج کرانا ضروری ہو جاتا ہے ورنہ مرض بہت بڑھ جاتا ہے۔

ہسٹریا کی علامات مندرجہ ذیل ہیں۔

1. ہتھیلی کے بائیں نچلے حصے پر گوشت کا زیادہ ابھرا ہوا ہونا۔
2. سٹار کا نشان ہتھیلی کے بائیں نچلے حصے پر۔
3. کھڑی عمودی لائنیں ہتھیلی کے بائیں نچلے حصے پر۔
4. دوسری اور چوتھی انگلی کے نیچے گوشت کے اُبھاروں کا پچکا ہوا ہونا۔
5. دوسری انگلی کا ٹیڑھا ہونا۔
6. تمام انگلیوں کا پہلا پورا زیادہ لمبا ہونا۔
7. زندگی کی لائن کا جزیرے کی شکل میں خاتمہ۔
8. دل کی لائن کا دوسری انگلی کے نیچے گوشت کے اُبھار پر خاتمہ۔
9. انگوٹھے کے نیچے گوشت کے اُبھار پر دو تین پڑی ہوئی واضح لائنوں کا واقع ہونا۔
10. انگوٹھے کے نیچے گوشت کے اُبھار سے ایک لائن کا ہتھیلی کے بائیں نچلے حصے پر جانا۔
11. انگلیوں کے پوروں پر نشانات (Finger Print) کا آرچ کی شکل میں ہونا۔
12. دوسری اور تیسری انگلیوں کے نیچے گوشت کے ابھاروں کا واضح نہ ہونا یعنی گوشت کا اُبھرا ہوا نہ ہونا۔

پاگل پن (Madness)

جن لوگوں میں مندرجہ ذیل علامات پائی جائیں ان کو پاگل پن کا خطرہ ہوگا۔ علامات کا پتہ چلنے پر ان کا بروقت علاج ضروری ہے۔

1. دوسری انگلی کی لائن میں دِل کی لائن کے نیچے۔ جالی کا نشان۔
2. دِل کی لائن کا زنجیر کی شکل میں یا چھوٹی چھوٹی باریک لائنوں کی شکل میں بنا ہونا۔
3. دِل کی لائن کے نیچے ہتھیلی کے بائیں نچلے والے حصے پر چاند کا نشان۔
4. انگوٹھے اور پہلی انگلی کے درمیان سے ایک لائن کا ہتھیلی کے بائیں درمیان والے حصے پر جانا۔
5. ہتھیلی کے بائیں نچلے والے حصے پر دائرہ اور تیر کا نشان۔
6. زندگی، دِل اور دماغ کی لائنوں کی رنگت کا سرخ ہونا۔
7. دماغ کی لائن کا ہتھیلی کے بائیں نچلے والے گوشت کے اُبھار پر جھک جانا۔
8. ہتھیلی کے بائیں نچلے والے حصے پر سٹار کا نشان عشق میں پاگل پن کی نشانی ہے۔ بقول شاعر:۔

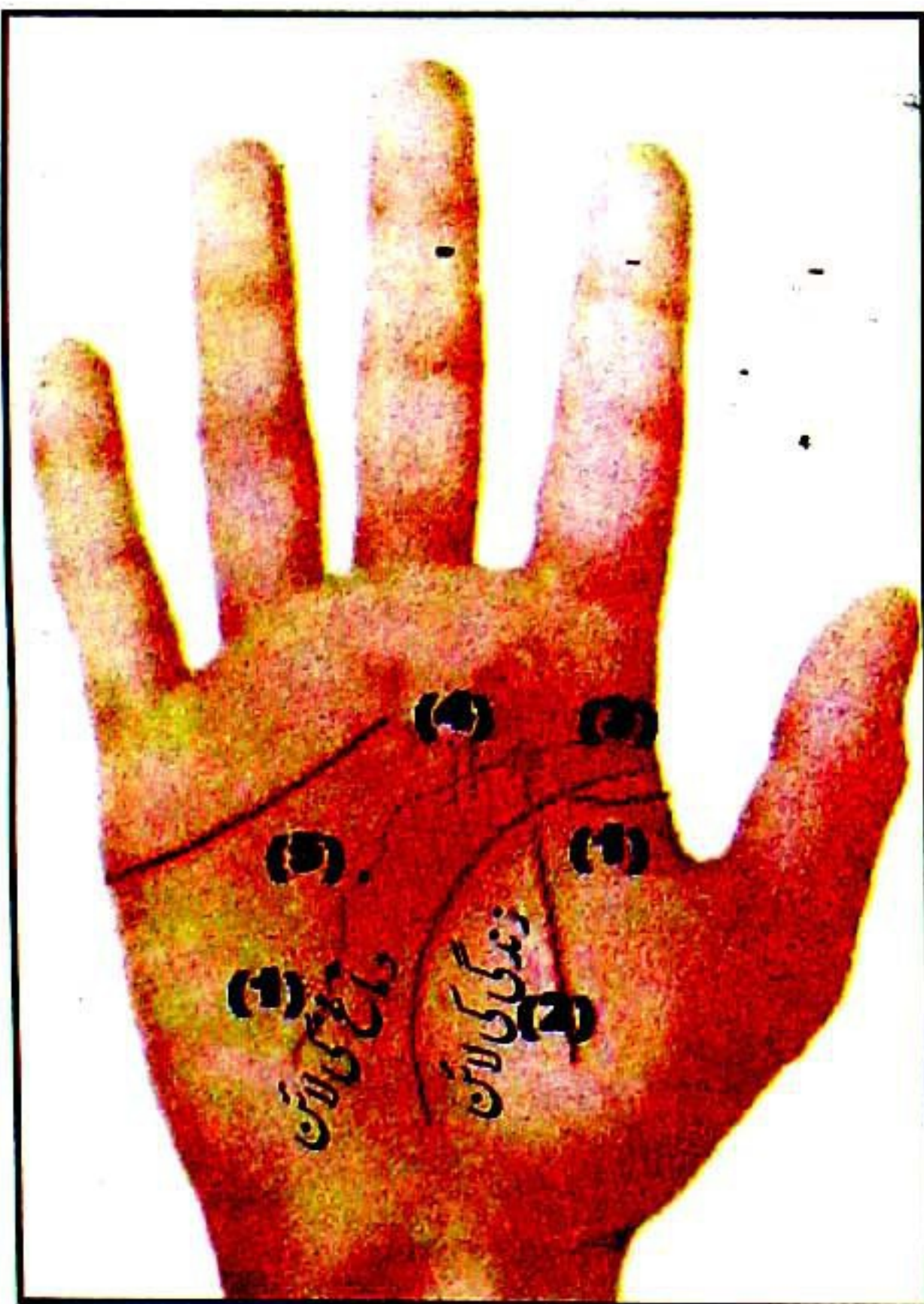
''کہتے ہیں جسے عشقِ خلل ہے دماغ کا''

9. زندگی کی لائن کی رنگت نیلی ہونا۔

10. ہتھیلی کے بائیں نچلے والے حصے اور ہتھیلی کے بائیں درمیان والے گوشت کے اُبھاروں کا بہت زیادہ ابھرا ہوا ہونا۔

دماغی امراض جو رشتہ داروں اور دوستوں کی وجہ سے لگتے ہیں

کُچھ ایسے دماغی امراض ہوتے ہیں جو رشتے داروں اور دوستوں کے ناروا سلوک کی وجہ سے لگ جاتے ہیں یا لگنے کا امکان ہوتا ہے ایسے امراض کی علامات یہ ہیں۔

1. دماغ کی لائن پر کالے رنگ کے داغ اور زندگی کی لائن کے شروع میں دوشاخہ۔

2. انگوٹھے کے نیچے گوشت کے اُبھار سے ایک لائن کا جا کر دماغ کی لائن کو ملنا اور سٹار کا نشان بنانا۔

3. دماغ کی لائن کا بہت پتلا ہو جانا۔

4. دماغ کی لائن کو گہری عمودی لائنیں کاٹیں۔

5. دماغ کی لائن میں نقص ہونا۔

جہاں حساس طبیعت ، ماحول ، رہن سہن ، رشتہ دار اور دوستوں کا رویہ اور بات چیت بیماری میں مبتلا ہونے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ایسے حساس لوگوں میں اگر بیماری کی علامات کا پتہ چل جاتا ہے اور اگر رشتہ دار اور دوست بہتر رویہ اور ماحول دیتے ہیں تو بہت حد تک بیماری کو کنٹرول کیا جا سکتا ہے ۔ ایسی صورت میں یہ علامات آہستہ آہستہ بدلنا شروع کر دیتی ہیں یا مٹنے لگتی ہے جب کہ علاج نہ کرنے کی صورت میں۔ ماحول اور رویوں میں خرابی کی بنا پر علامات حقیقت کا روپ دھارنے لگتی ہیں۔

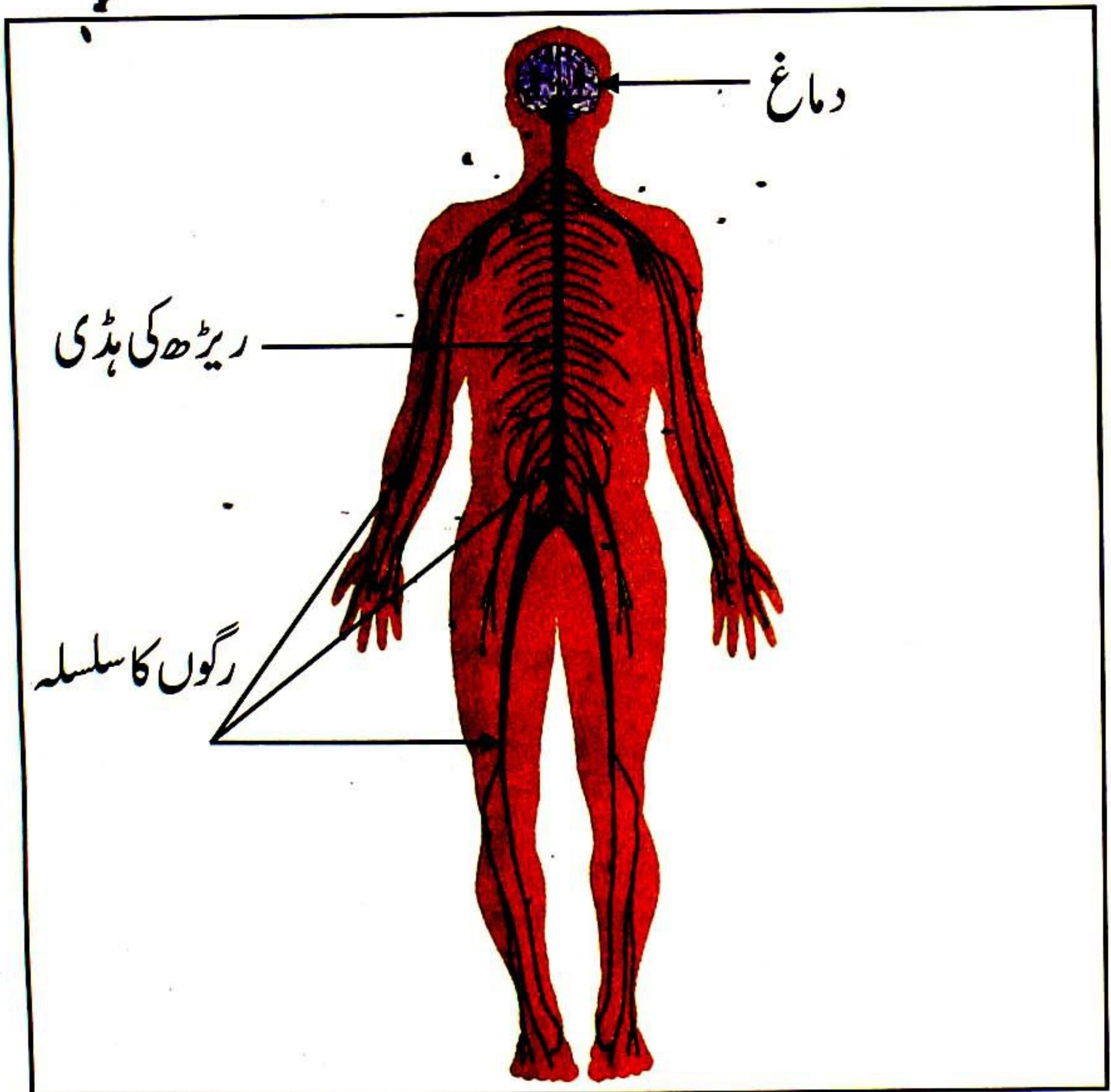
فالج (Paralysis)

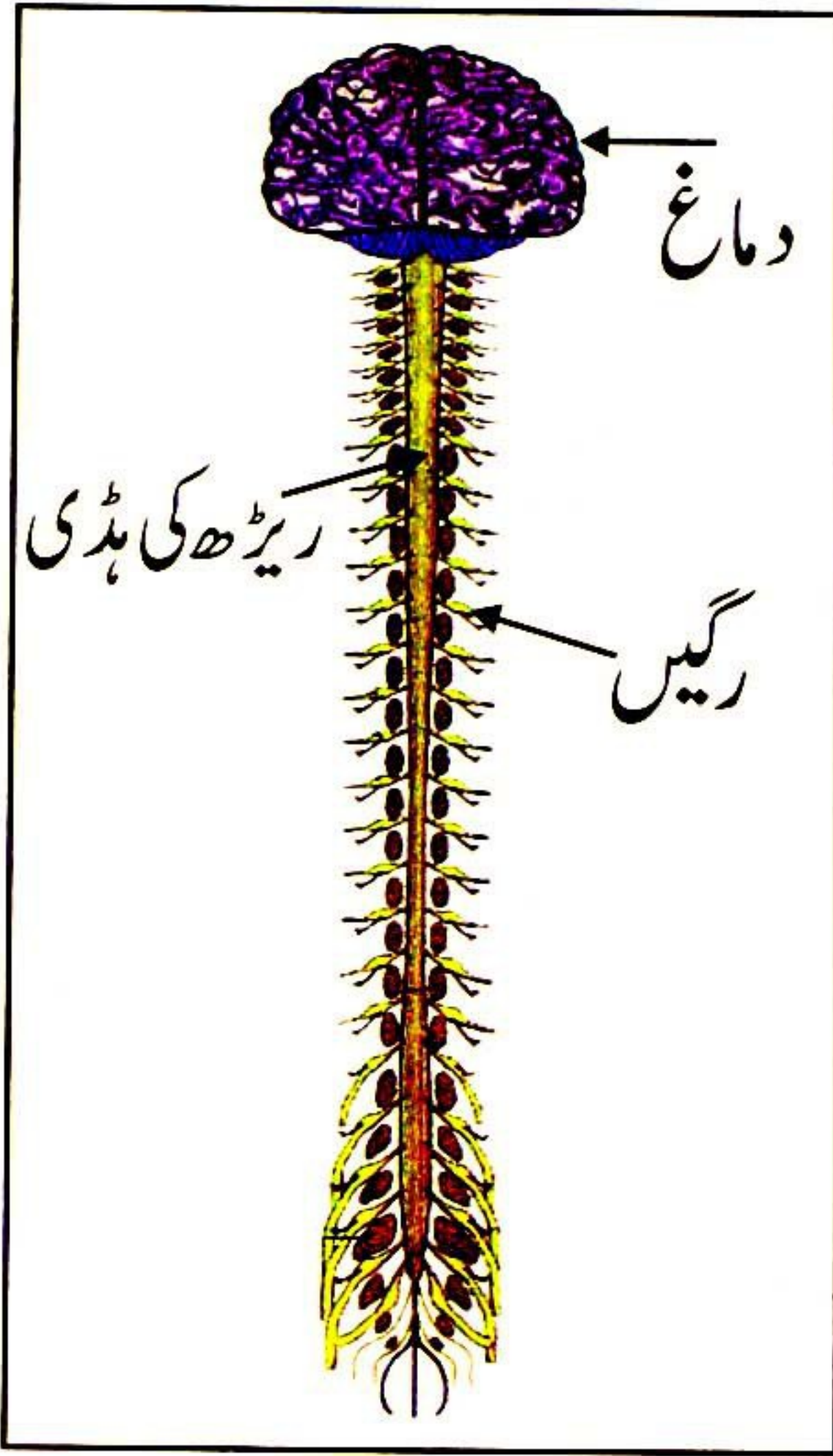
اِنسانی جسم ایک مربُوط نظام میں منسلک ہے اور جسم کا سربراہ ہمارا دماغ (Brain) ہے۔ جسم کے مختلف حصے ایک مربُوط نظام ہونے کی وجہ سے جو محسوس کرتے ہیں۔ جو دیکھتے ہیں۔ وہ تمام چیزیں دماغ کو پاس کرتے ہیں اور دماغ اپنے احکامات اپنے ارادے مختلف حصوں کو سنٹرل نروس سسٹم کے ذریعے دیتا ہے۔ اِس سسٹم کے تین حصے ہیں۔

1. دماغ
2. ریڑھ کی ہڈی
3. پٹھوں، رگوں کا سلسلہ

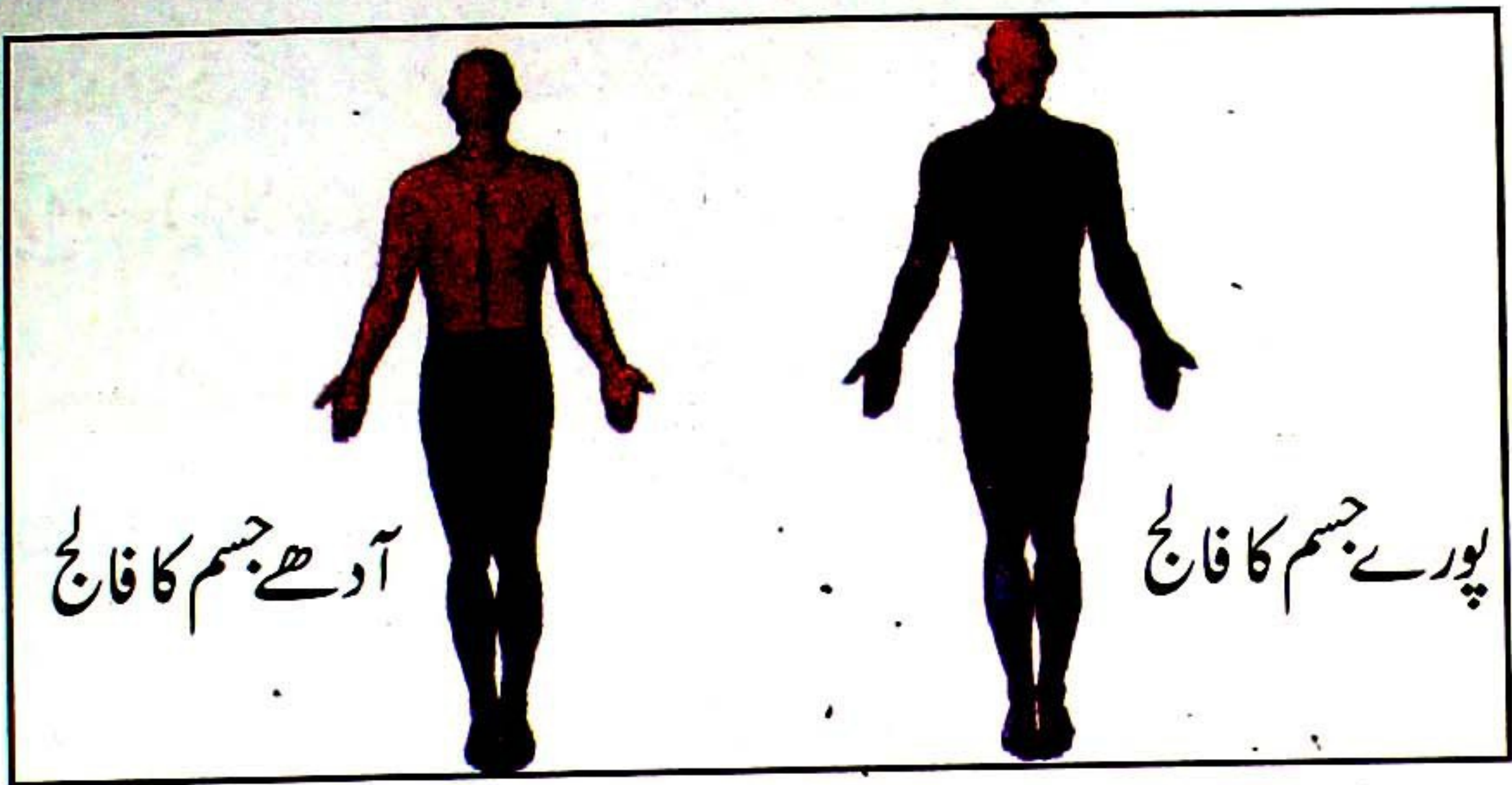
دماغ

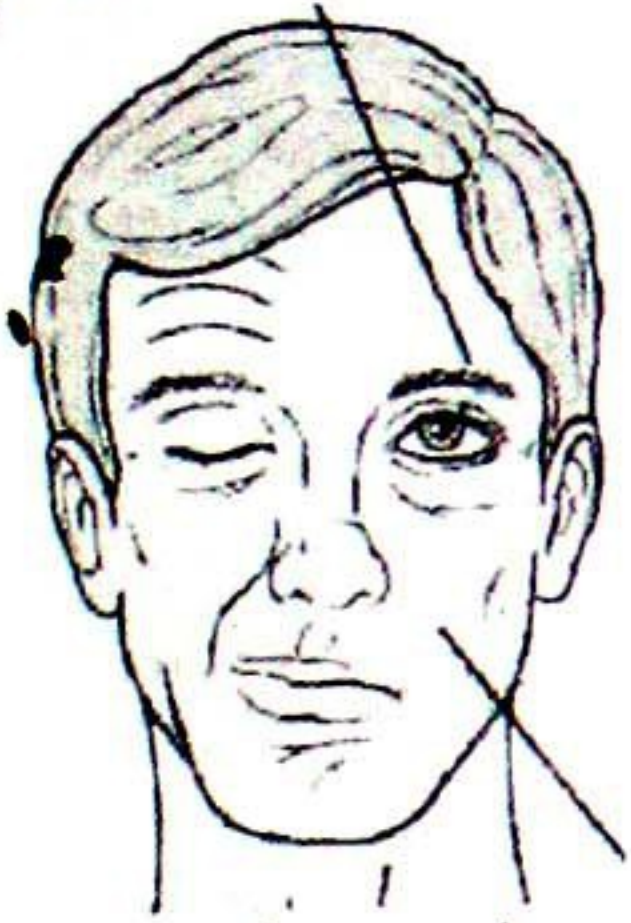
ریڑھ کی ہڈی

رگوں کا سلسلہ

یہ تینوں حصے اِس پُورے نظام کو، جسم کی ہر حرکت، ہر کام، اور تمام حصوں

(Senses) کو کنٹرول کرتے ہیں۔ ان رگوں، ان پٹھوں اور ان کے جرثوموں (Nerve Cells) جو دماغ سے شروع ہو کر ریڑھ کی ہڈی سے گزرتے ہوئے جسم کے تمام پٹھوں (Muscles) تک جاتے ہیں اور جن کو موٹر کا راستہ (Motor Path way) کہتے ہیں۔ اِس راستے میں کہیں بھی کوئی رکاوٹ، چوٹ یا انفیکشن آئے تو دماغ ان پیغامات / احکامات کو رکاوٹ سے آگے جسم کے حصوں کو ٹھیک طرح سے نہیں پہنچا سکتا جس سے وہ حصہ کمزور ہو جاتا ہے اور ٹھیک طرح سے کام نہیں کرتا۔

اگر یہ رابطے میں آنے والی رکاوٹ، دماغ سے اُس حصے کے رابطے کو مکمل طور پر توڑ دے۔ دماغ کا رابطہ جسم کے آگے اُس حصے سے نہ ہو سکے تو وہ حصہ حرکت کے قابل نہیں رہتا۔ ناکارہ ہو جاتا ہے۔ ضروری نہیں کہ یہ نقصان مستقل بنیادوں پر ہو جائے۔ رکاوٹ میں کمی اور دماغ سے اُس حصے کے رابطہ میں آجانے کی صورت میں حصہ کارآمد اور حرکت کے قابل بھی ہو سکتا ہے۔

جسم کا کتنا حصہ ناکارہ ہوتا ہے۔ اس کا انحصار اِس بات پر ہے رکاوٹ کہاں پر آئی ہے اور جسم کا رابطہ دماغ سے کس حصے کو ٹوٹا ہے۔ اس کی عام طور پر قسمیں یہ ہیں۔

آدھے جسم کا فالج

پورے جسم کا فالج

آنکھ بند نہیں ہو رہی ہے

منہ ٹیڑھا ہو گیا ہے

1. تمام جسم کا فالج
2. نچلے حصے کا فالج
3. دونوں بازوؤں کا یا منہ کے دونوں طرف کا فالج
4. جسم کے کسی ایک حصے جیسے کہ ایک بازو یا منہ کے ایک طرف کا فالج۔

وہ رگ یا پٹھہ (Nerve) جس کو نقصان پہنچا ہے وہ دماغ میں بھی ہو سکتی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ یا جسم کے کسی بھی حصے پر۔

عام طور پر فالج کی وجوہات مندرجہ ذیل ہیں۔

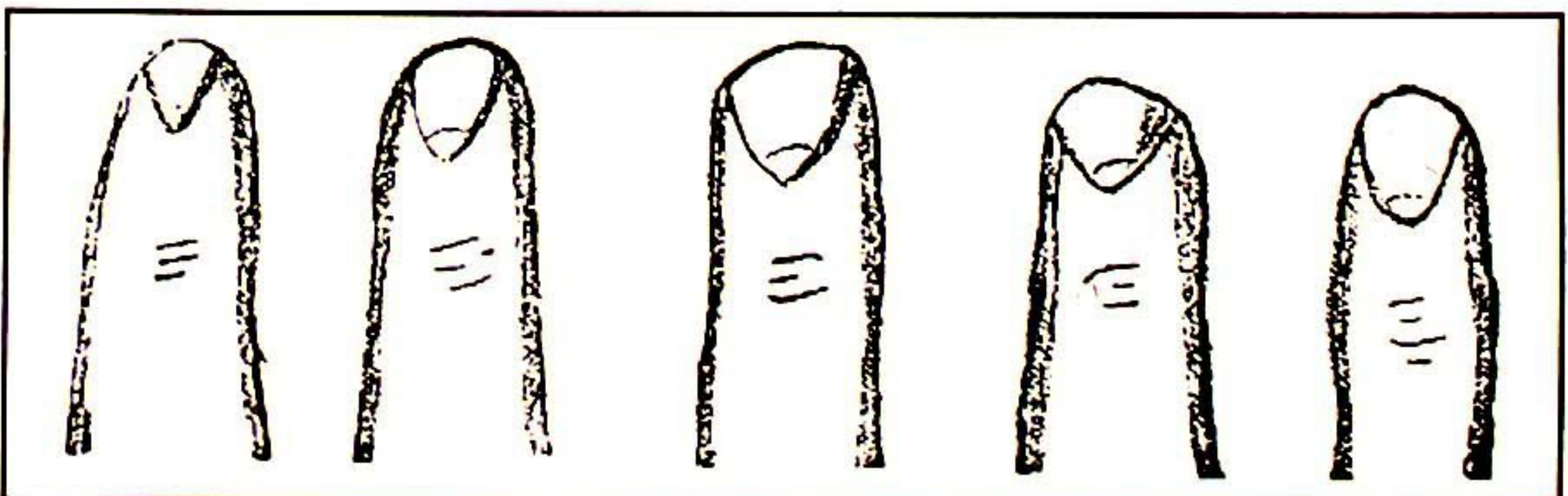
1. دماغ پر حملہ (Stroke)
2. ٹیومر (Tumor)
3. جرثوموں (Nerve Cells) کے ارد گرد جو حفاظتی شیلڈ ہوتی ہے۔ اسے کسی بیماری سے نقصان پہنچ جائے۔

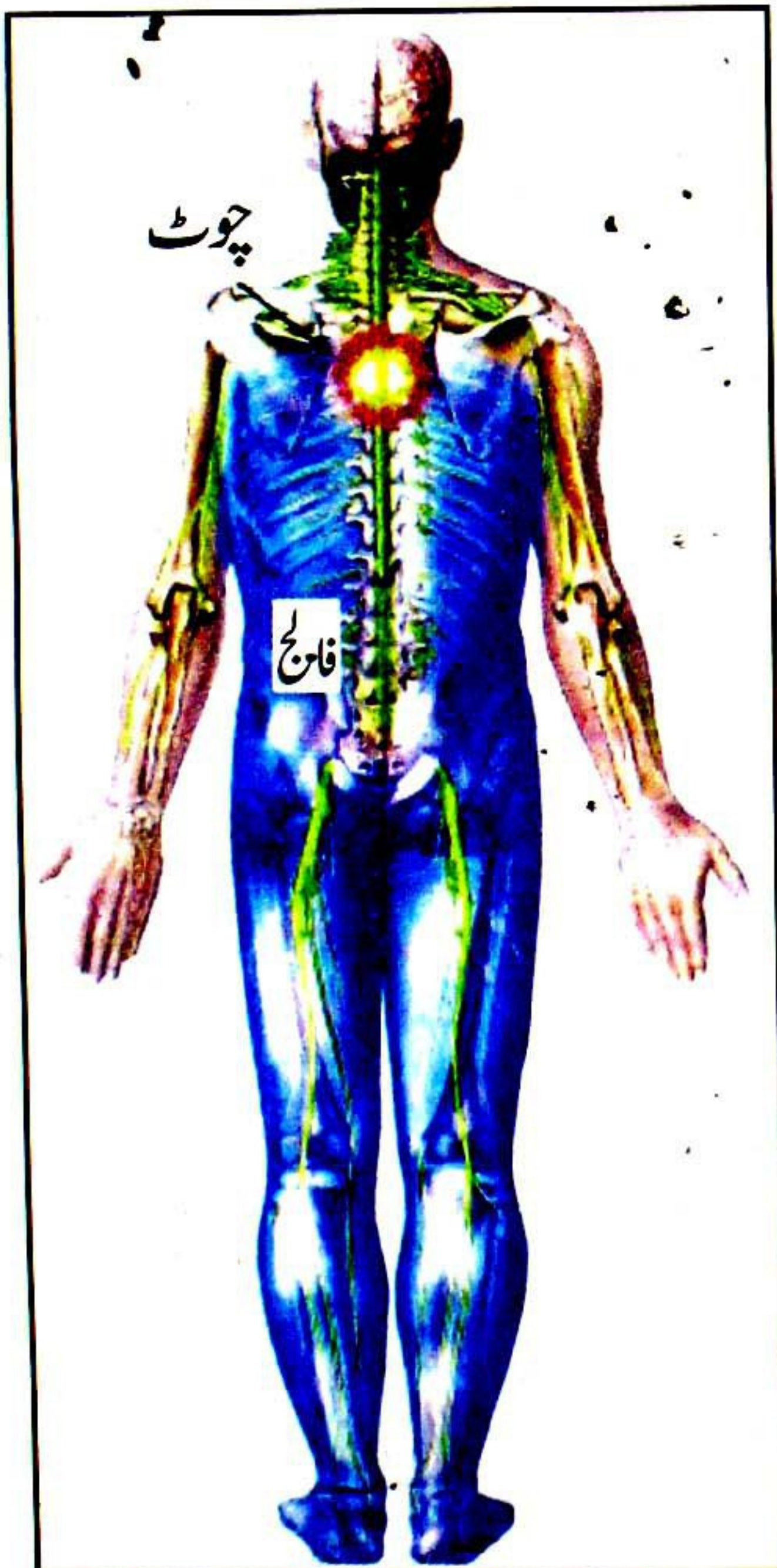
4. کچھ بچوں میں (Cerebral Palsy) پیدائش کے وقت یا فوراً بعد دماغ کی رگ (Nerve) کو نقصان پہنچنا۔
5. اس توازن کا خراب ہو جانا (Metabolic Disorder) جس میں جسمانی قابلیت ہوتی ہے اور جس کی مدد سے جسم اپنا نظام چلاتا ہے۔
6. دماغ کو چوٹ لگ جانا (Brain Injury)
7. ریڑھ کی ہڈی پر چوٹ (Spinal Cord Injury)
8. چہرے کی کوئی رگ (Nerve) کسی چوٹ یا انفیکشن کی وجہ سے کھنچ جائے (Bells Palsy) یہ بیماری سو فیصد قابلِ علاج ہے۔

فالج کی علامتیں / نشانیاں

اب ہم ان علامتوں / نشانیوں کا ذکر کرتے ہیں جو ان لوگوں میں جن پر آنے والے وقت میں فالج کے حملے کا امکان ہوتا ہے۔ اور جن کے جسم میں فالج کے جراثیم موجود ہوتے ہیں۔ ان کے ہاتھوں پر ظاہر ہو جاتی ہیں۔

1 ناخن

فالج کے مریضوں کے ناخن، جیسا کہ اس تصویر میں دکھایا گیا ہے، نچلے حصے یعنی جڑ کی طرف سے باریک اور اوپر والے حصے کی طرف سے چوڑے نظر آتے ہیں۔

ایسے نظر آتا ہے کہ جیسے ناخن کے نچلے اور سائیڈوں والے حصے گوشت میں دھنس گئے ہوں یہ ناخن درمیان میں سے عام طور پر تھوڑا سا اٹھے ہوئے اور سائیڈوں پر تھوڑا سا جھکے ہوئے (Fluted Nails) نظر آتے ہیں۔

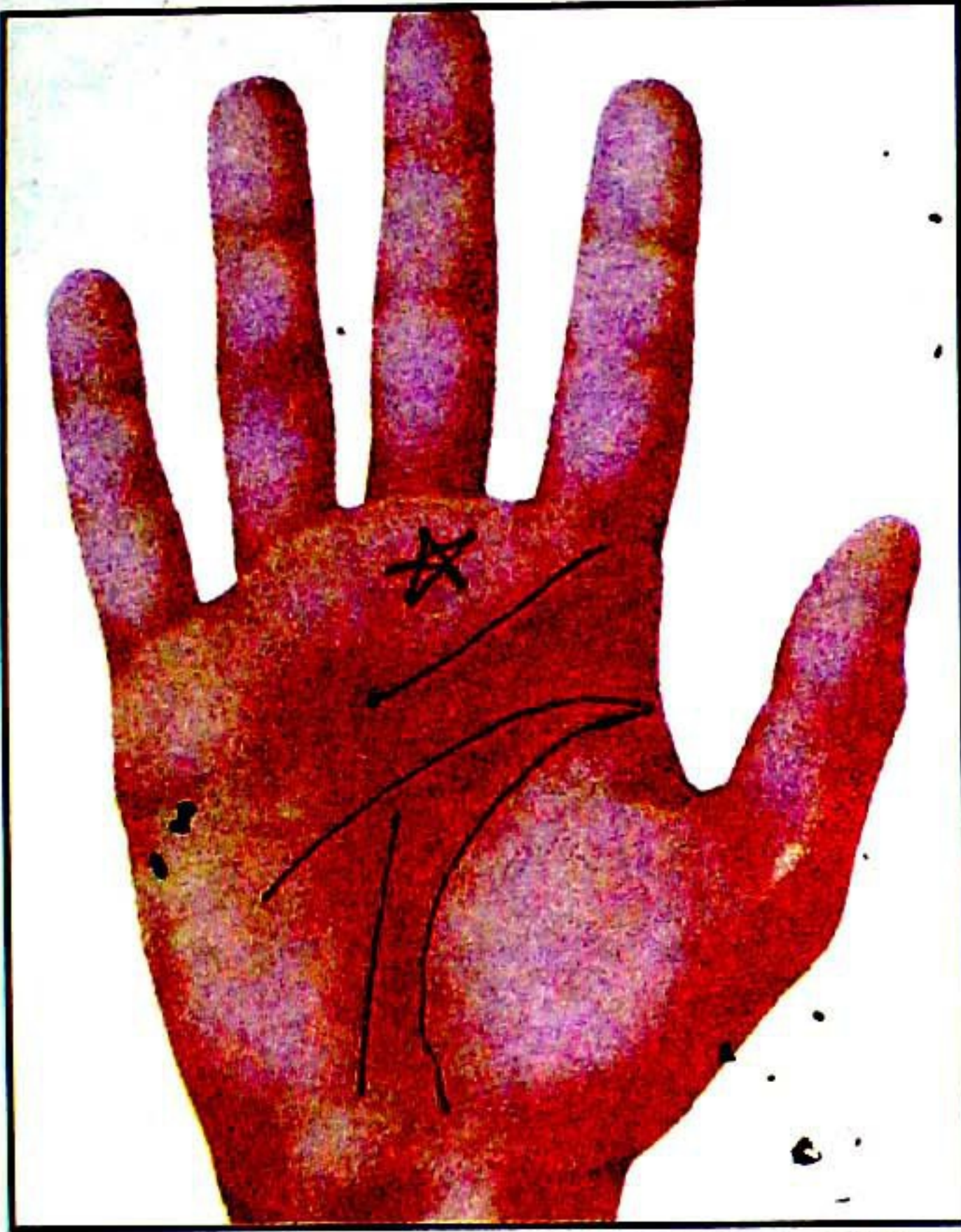
ضروری نہیں کہ یہ ناخن شروع ہی سے اِس شکل میں نظر آتے ہوں لیکن جیسے جیسے بیماری کے جراثیم جسم مین داخل ہوتے ہیں۔ یا انفیکشن جرثوموں (Cells) میں داخل ہوتی ہے۔ یا چوٹ لگنے پر جسم کا کوئی حصہ کمزور ہونا شروع ہوتا ہے تو ناخنوں کی بناوٹ اور شکل میں فرق آنا شروع ہو جاتا ہے۔ اور جیسے جیسے کمزوری بڑھتی ہے یا انفیکشن جڑ پکڑنے لگتی ہے۔ ویسے ویسے ناخن اسی تناسب سے جو کہ کمزوری یا بیماری کے بڑھنے کی رفتار میں ہوتا ہے۔ تبدیل ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

وہ قارئین کو جو کتاب کے اس حصے میں فالج کے امکانی مریضوں کی علامات تلاش کرنا چاہتے ہیں۔ ان کے موازنہ کے لئے عرض ہے کہ ایک صحت مند شخص کے ناخن لمبائی

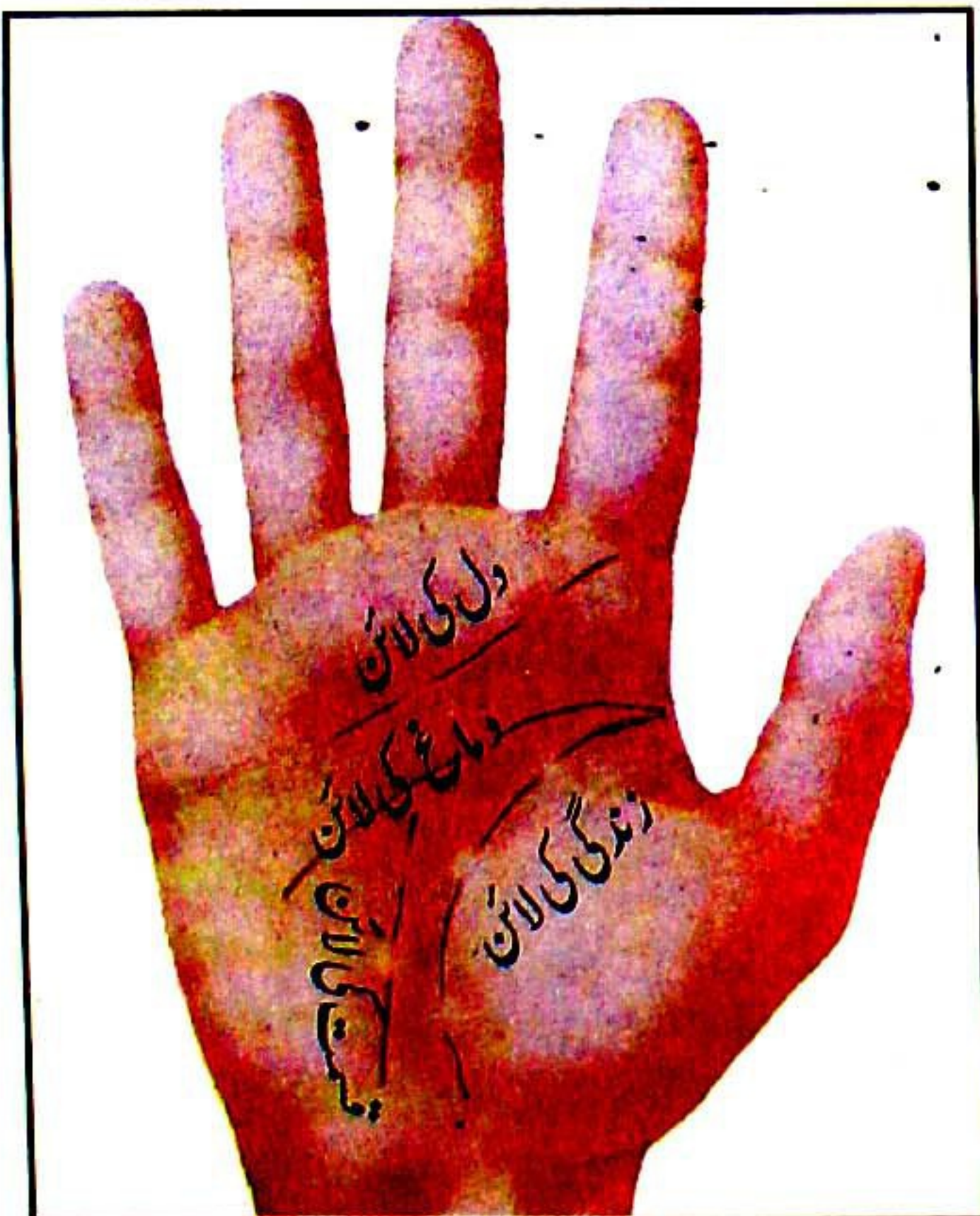
چوڑائی میں متوازن، صاف شفاف، ہموار، رنگت میں نیم پیازی، نرم بغیر کسی بھی عمودی یا متوازی لائنوں کے۔ ہلکی سی چمک لئے ہوئے ہوتے ہیں۔ ایسے ناخنوں کے حامل شخص کے جسم میں خون کی روانی ٹھیک۔خون کی شریانوں، پٹھوں (Muscles) اور رگوں (Nerves) میں کوئی رکاوٹ نہیں ہوتی۔

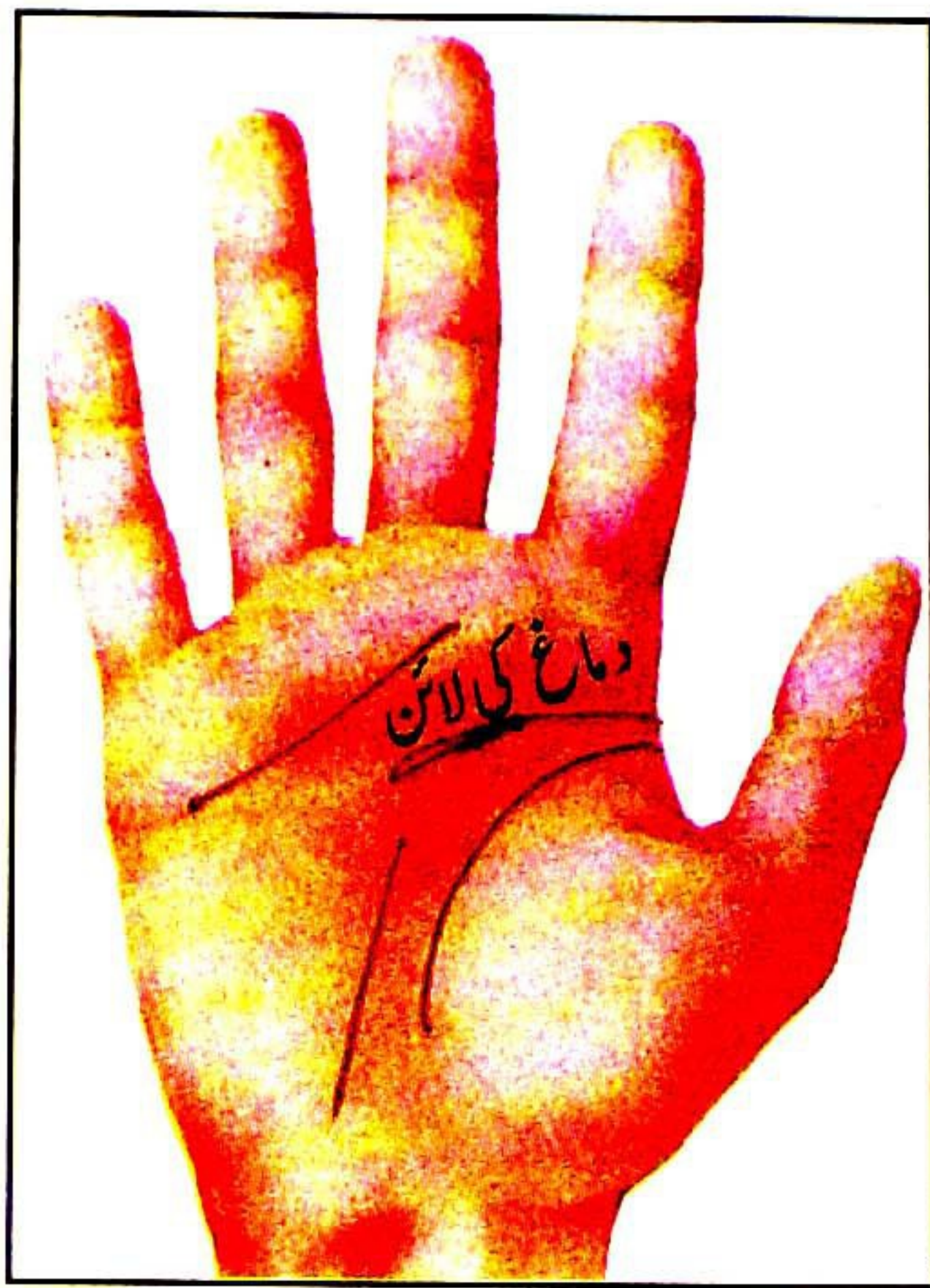
جب جسم کے کسی بھی حصے کو کسی چوٹ بیماری یا انفیکشن کی وجہ سے خون کی سپلائی کم ہوتی ہے۔ یا مسلز (Muscles) اور دماغ کے درمیان رابطہ کمزور ہونا شروع ہوتا ہے یا رابطہ ختم ہو جاتا ہے۔ رابطہ ختم ہونے کی وجہ سے دماغ نے جو پیغام رسانی چوٹ یا بیماری کے اثر انداز ہونے والے حصے سے کرنی ہوتی ہے۔ وہ پیغام رسانی وہ رابطہ نہیں ہو پاتا۔ ناخنوں کی بناوٹ میں فرق آنا شروع ہو جاتا ہے۔ اگر فالج جسم کے تمام حصے کا ہو تو تمام انگلیوں اور انگوٹھے کے ناخنوں میں فرق آنا شروع ہو جائے گا اور چوٹ یا بیماری تمام جسم پر نہیں بلکہ کسی ایک حصے پر ہے تو انگوٹھے پر اثرات ظاہر نہیں ہونگے بلکہ صرف کچھ انگلیوں کے ناخنوں پر ہی اثرات آئیں گے۔ موروثی بیماریوں کی صورت میں بھی ناخنوں اور ہتھیلی کے دوسرے حصوں پر علامتیں موجود ہونگی۔

اب ہم اُن علامات کو جو ہتھیلی پر موجود ہوتی ہیں اور بیماریوں کی نشاندہی کرتی ہیں۔ جائزہ لیتے ہیں۔

ہتھیلی پر علامات

1 درمیانی انگلی کے نیچے سٹار

فالج کے ممکنہ مریضوں میں دوسری انگلی کے نیچے۔ گوشت کے اُبھار پر سٹار کا نشان ہوتا ہے۔ اگر کسی شخص کے ہاتھ پر یہ علامت موجود ہو تو اسے چاہئے کہ وہ اس کے ساتھ ساتھ دوسری علامتوں کو بھی دیکھیں اور فوری طور پر اپنے معالج کو رجوع کریں یا اپنا چیک اپ کرائیں۔

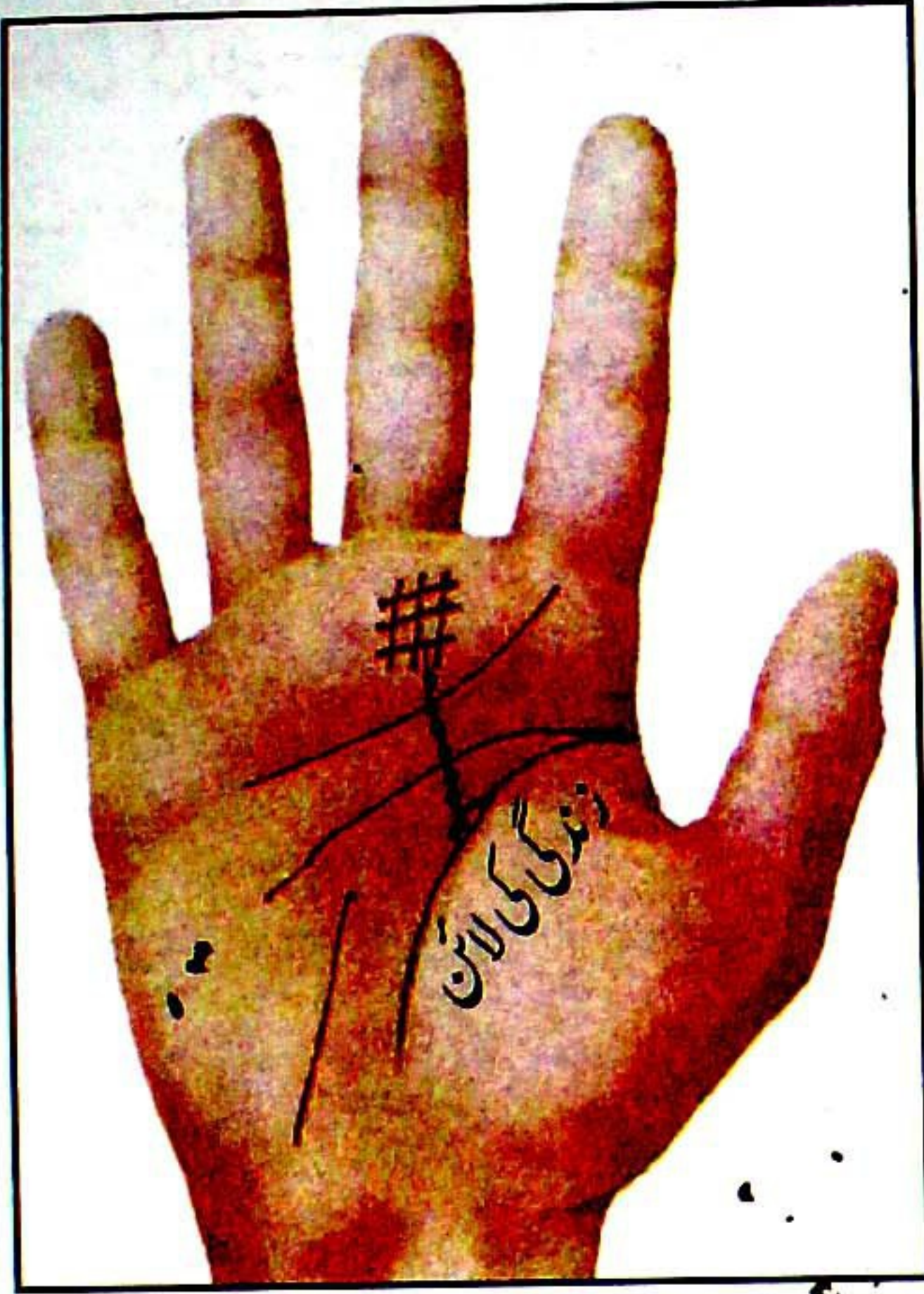
2 ہتھیلی کی لائنیں مٹی مٹی دکھائی دیتی ہیں

ہتھیلی پر ہر شخص کے ہاتھ پر کچھ بنیادی لائنیں ہوتی ہیں جو واضح ہونے کی صورت میں ہوں تو صحت کی نشانی ہے۔ یہ بنیادی لائنیں زندگی ، دماغ اور دل وغیرہ کی لائنیں کہلاتی ہیں۔ اگر مٹی مٹی سی دکھائی دیں۔ تو ان کا حامل شخص فالج کا ممکنہ مریض ہوتا ہے۔

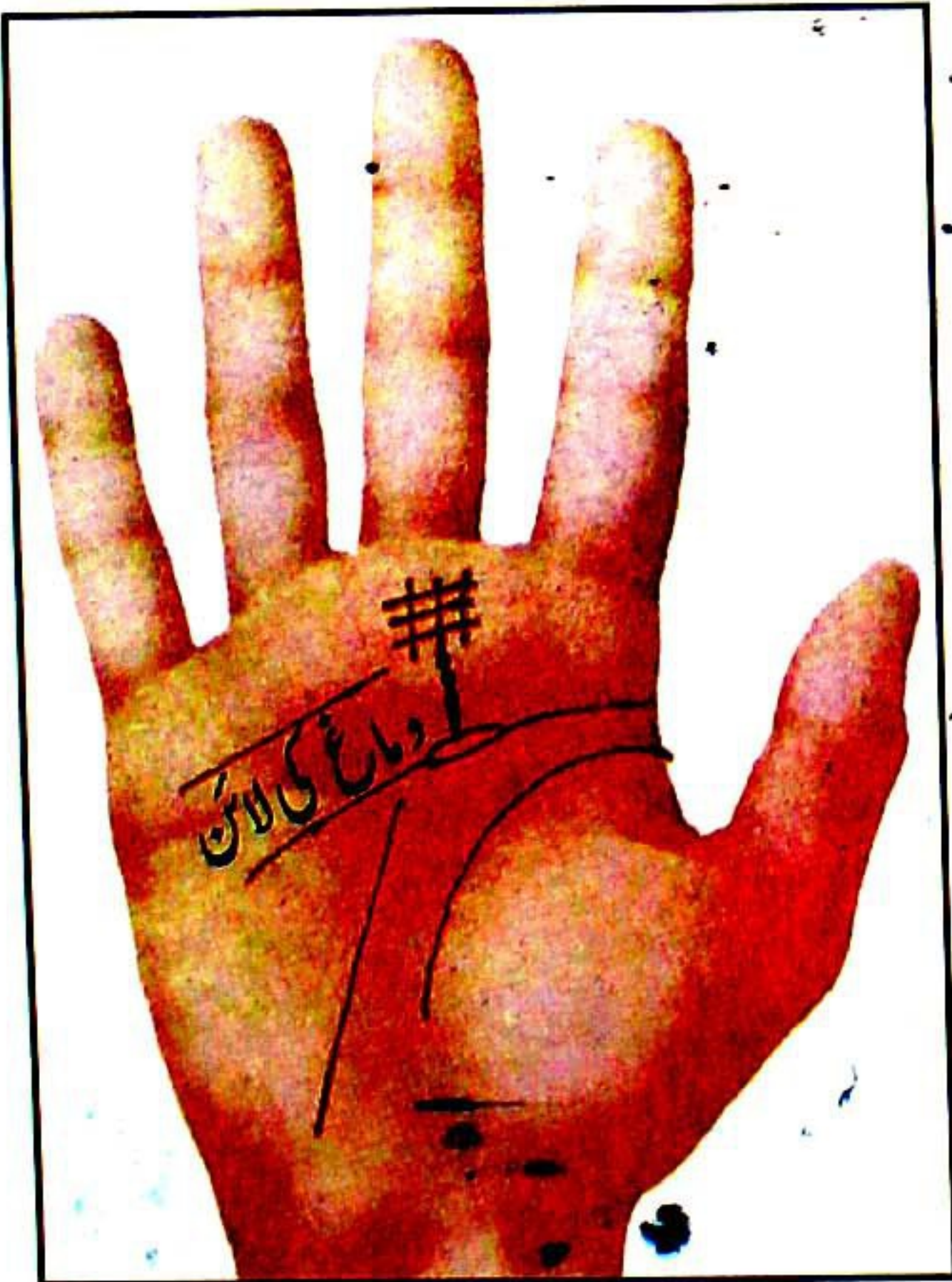
3 دماغ کی لائن پر نقطے یا جزیرہ

دماغ کی لائن پہلی انگلی اور انگوٹھے کے درمیان ہوتی ہے اور ہتھیلی کے بائیں حصے کی طرف جاتی ہے۔ اگر اِس لائن پر نقطے، تل یا جزیرہ ہو تو یہ فالج کے مرض کی علامت ہے اس علامت کو عمر کے چارٹ اور دوسری نشانیوں کے ساتھ دیکھنے پر بروقت وارننگ مل سکتی ہے اور حامل کو فوری معالج کو رجوع کرنا چاہیے۔

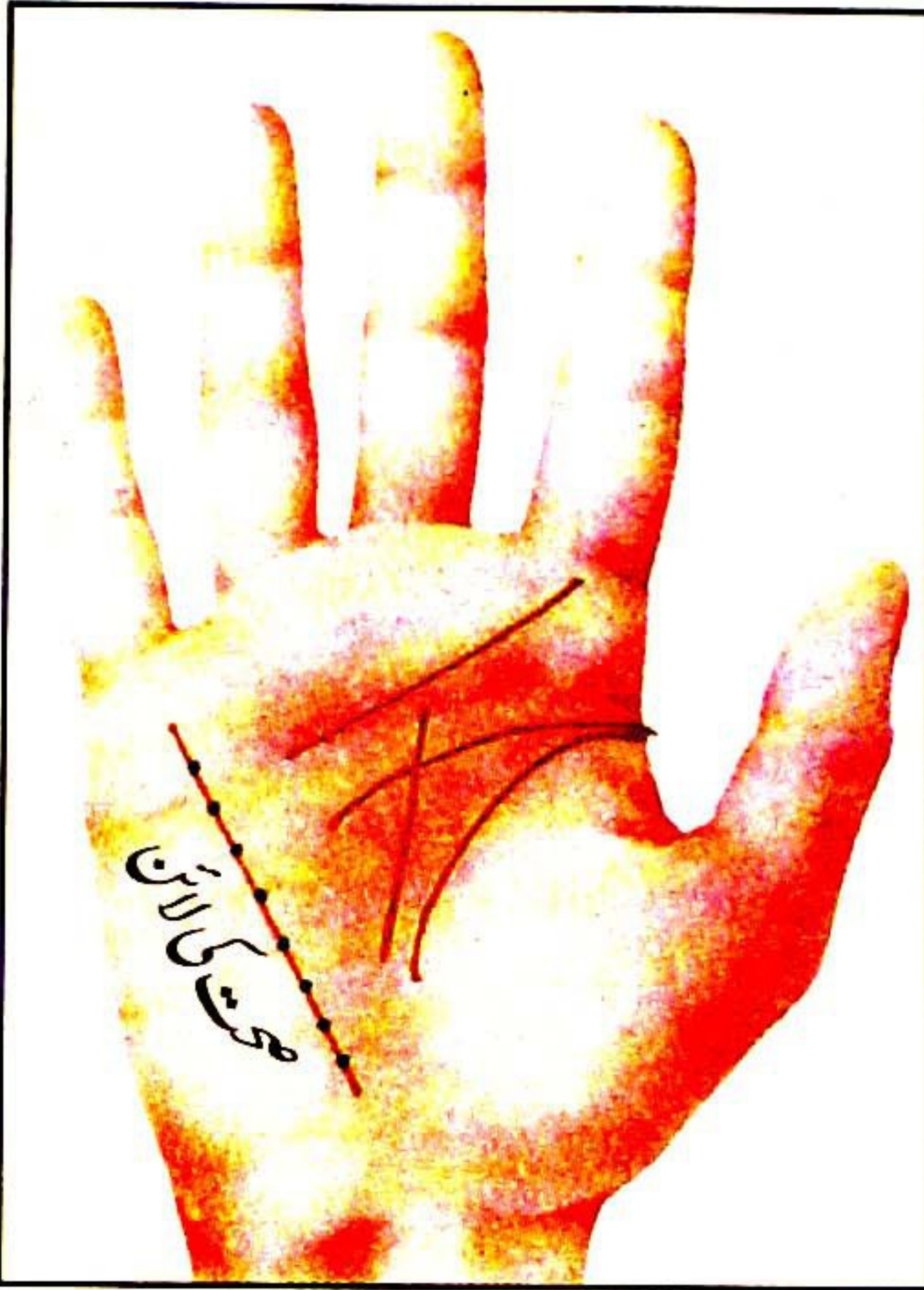
4 غیر ہموار دماغ کی لائن پر سٹار یا کراس

دماغ کی لائن صاف سیدھی، شفّاف اور گہری ہو تو دماغ کی صحت کی نشانی ہے۔

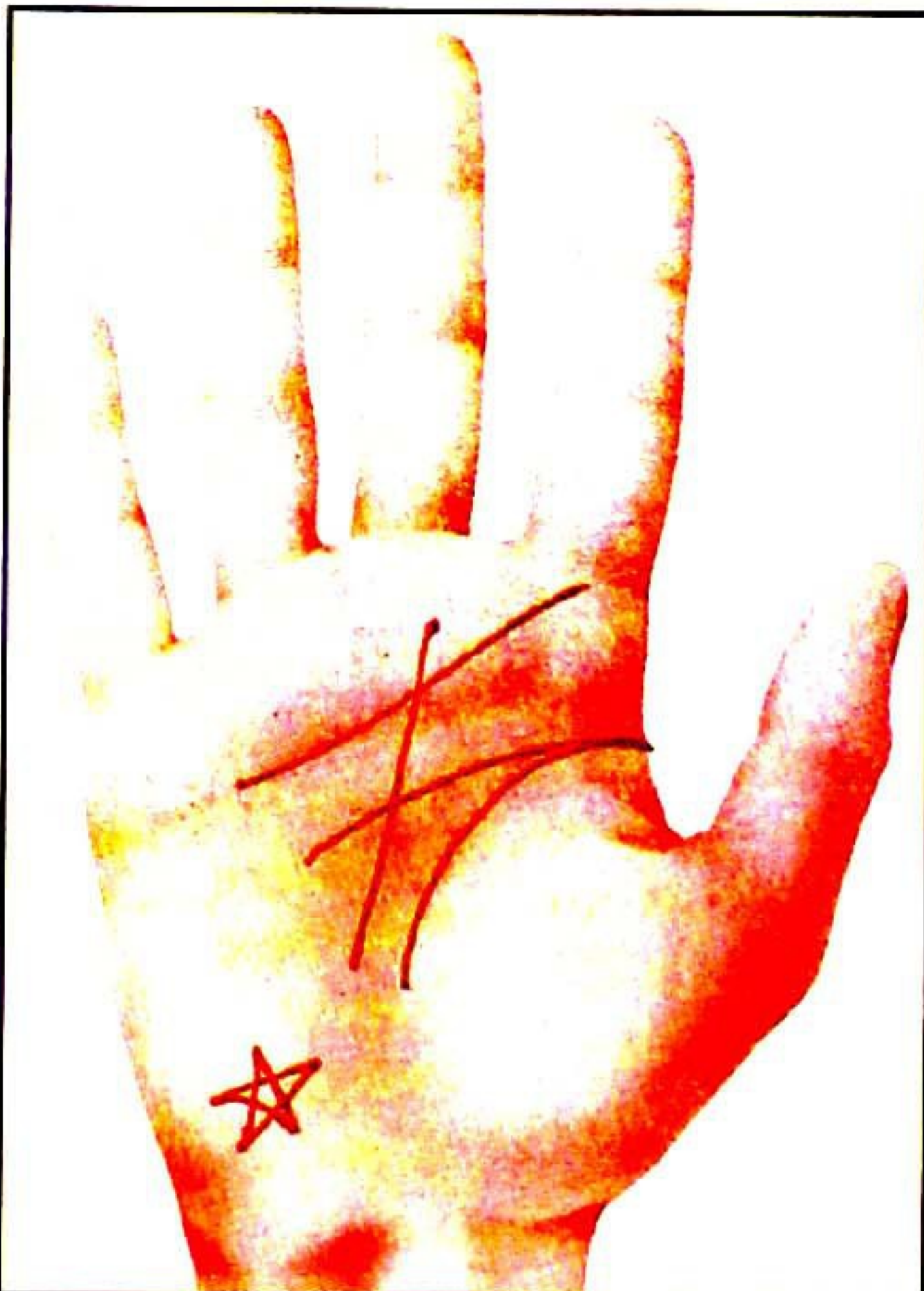
غیر ہموار لہراتی ہوئی لائن غیر صحت مند علامت ہے اگر ایسی غیر ہموار لائن پر سٹار یا کراس کا نشان ہو تو امکانی خطرہ فالج کے مرض کا ہے۔

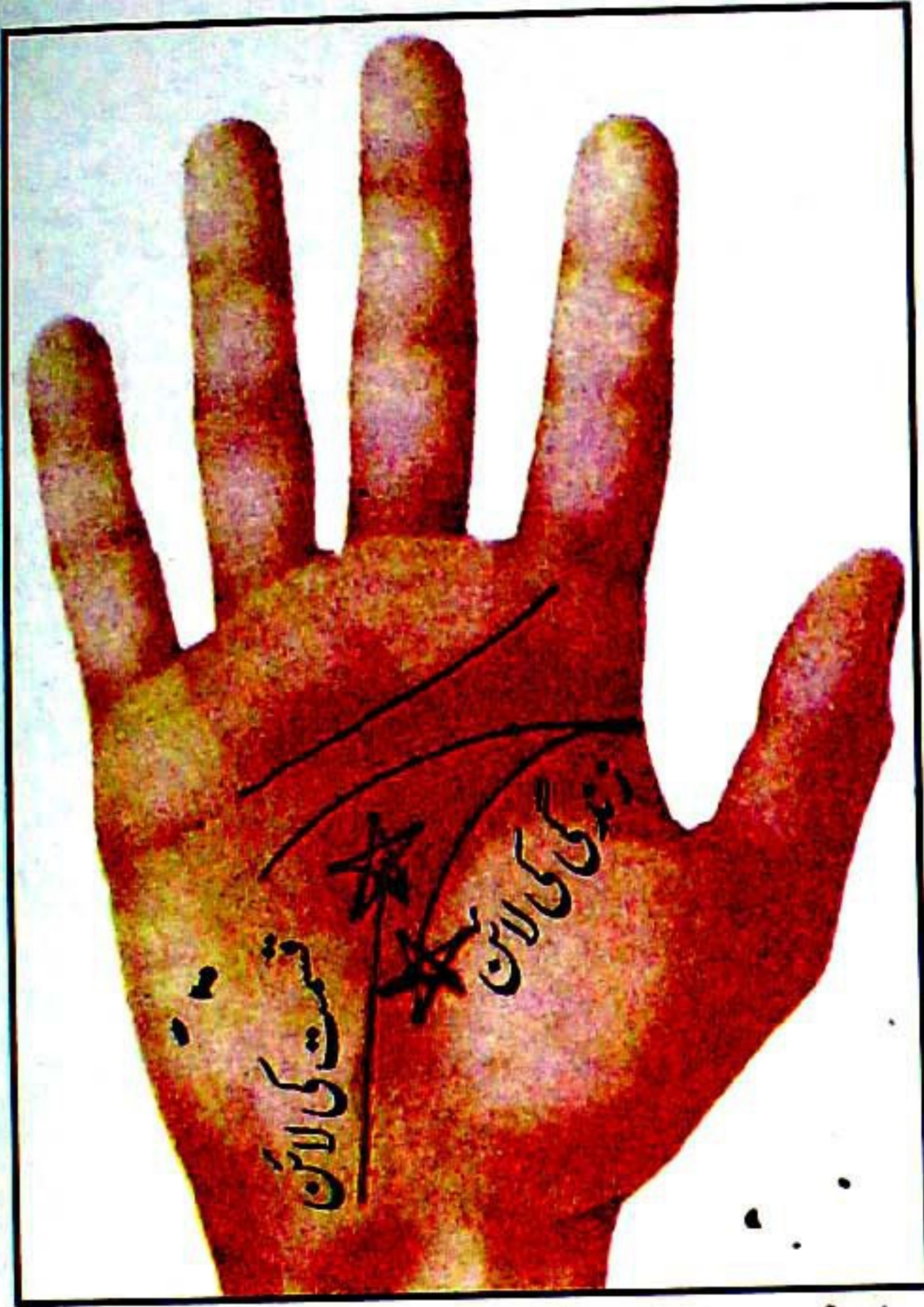
5 دوسری انگلی کے نیچے جال اور زندگی کی لائن پر جزیرہ

اگر دوسری انگلی کے نیچے گوشت کے اُبھار پر ایسی علامت ہو کہ جیسے جالی بنی نظر آئے اور وہ ایک لائن کے ذریعے جس پر نقطے بنے ہوئے ہوں۔ زندگی کی لائن پر بنے جزیرے جیسے نشان سے جا ملے تو یہ اس بات کی نشانی ہے کہ ایسے نشانات یا ہاتھ کا حامل شخص ممکنہ طور پر فالج کا مریض ہوگا۔

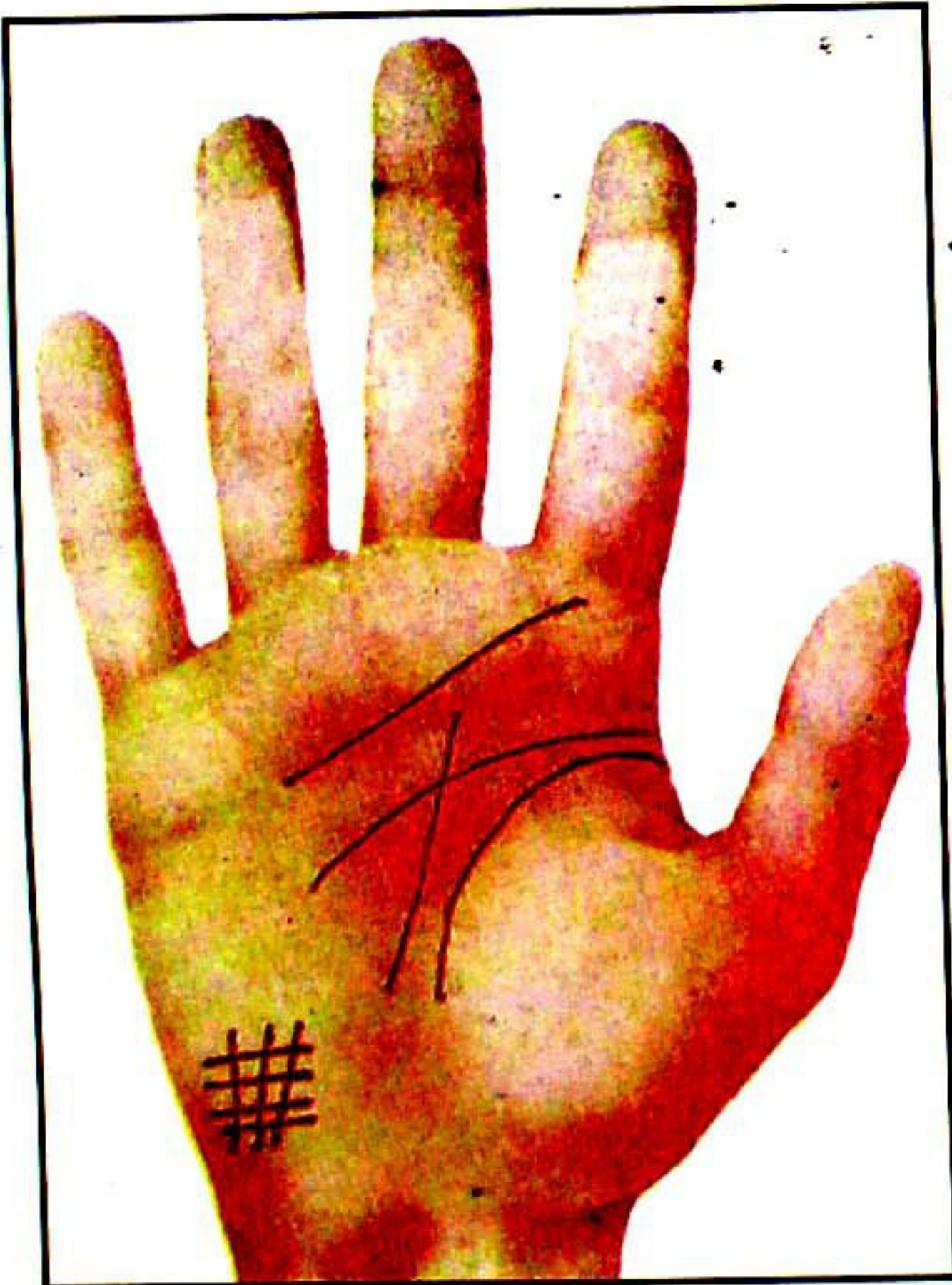
6 دوسری انگلی کے نیچے جالی کا نشان۔ دماغ کی لائن پر جزیرے سے جا ملے

دوسری انگلی کے نیچے جالی کا نشان اور دماغ کی لائن پر جزیرے کی علامت دونوں خطرے کی علامت ہے اگر یہ دونوں علامتیں ایک نقطے دار لائن کے ذریعے آپس میں مل جائیں تو یہ نشانیاں فالج کے ممکنہ مریض کی علامات ہیں۔

7 صحت کی لائن پر داغ کے نشانات

صحت کی لائن کا ہتھیلی پر موجود نہ ہونا اچھی صحت کی علامت ہے۔ اِس کا نمایاں ہونا ایک اچھے اور چوکس دماغ کی نشانی ہے۔ اگر صحت کی لائن موجود ہو لیکن نقائص کے ساتھ ہو تو یہ اچھی علامت نہیں۔ اس پر اگر ایسے نشانات ہوں جیسے داغ یا نقطے ہوں تو یہ ممکنہ فالج کی نشانی ہے۔

صحت کی لائن

8 ہتھیلی کے بائیں نچلے حصے پر سٹار

سٹار یا کراس کی نشانی ہتھیلی کے کسی بھی حصے پر خطرے کا نشان ہے۔ اگر یہ ہتھیلی کے بائیں نچلے حصے پر جو گوشت کا اُبھار جسے چاند کا اُبھار کہتے ہیں اس پر ہے تو امکانی خطرہ فالج کے مرض کا ہے۔

9 قسمت اور زندگی کی لائن پر سٹار

اگر قسمت کی لائن اور زندگی کی لائن دونوں ہتھیلی پر ایسے ختم ہوں کہ ان کے ختم ہوتے وقت ان پر سٹار کے نشان بنے ہوئے نظر آئیں تو زندگی کے اس حصے میں جس میں زندگی کی لائن پر بنا سٹار کا نشان نظر آئے۔ فالج کا خطرہ ہوگا۔

10 ہتھیلی کے بائیں نچلے حصے پر جالی کا نشان

ہتھیلی کے بائیں نچلے حصے پر جیسا کہ خاکہ میں آپ کو دکھایا گیا ہے۔ اگر جالی کا نشان بنا ہوا نظر آئے تو ایسے شخص کا اس بیماری سے دوچار ہونے کا خطرہ ہوگا۔

ہم نے فالج کے مرض کی ناخنوں اور ہتھیلی پر تقریباً گیارہ مختلف علامات کا تفصیلی جائزہ خاکوں پر علامات کی مدد سے لیا ہے۔ میری اپنے قارئین سے یہ گذارش ہے کہ یہ ممکن نہیں کہ کسی بھی شخص کے ہاتھ پر یہ تمام علامات ہوں لیکن اگر کسی شخص کے ہاتھ پر ان میں سے دو علامات بھی نظر آجائیں تو وہ فوری طور پر اپنے مکمل چیک اپ اور علاج کی طرف رجوع کریں تاکہ اس خطرناک مرض سے بچا جائے۔ فالج کے جراثیموں کو جڑ پکڑنے سے نا صرف روکا جائے۔ بلکہ ان کو ختم کیا جائے۔

اس کے ساتھ ساتھ۔ عمر کے اُس حصے میں جس میں یہ نشانات نظر آئیں تو چوٹ وغیرہ لگنے کے خطرے سے امکانی حد تک احتیاط کی جائے۔

فالج کا حملہ اگر ہو ہی جائیں تو مندرجہ ذیل احتیاطیں کریں۔

1. بلڈ پریشر کنٹرول کریں۔
2. شوگر کنٹرول کریں۔

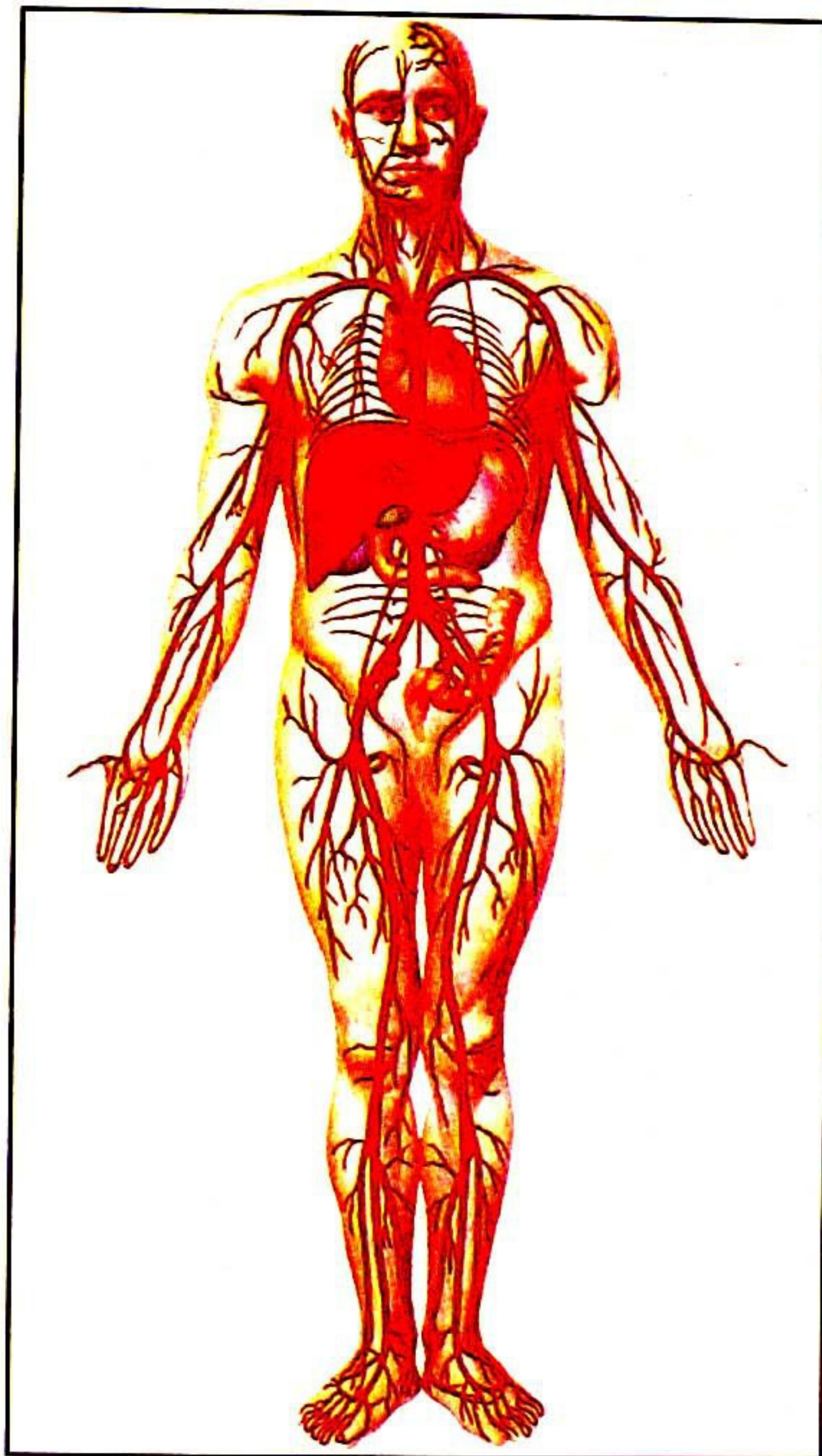
اس سلسلے میں شوگر اور بلڈ پریشر کنٹرول کرنے والی چیزیں جن کا پہلے اس ضمن میں ذکر ہو چکا ہے ان کا استعمال کریں۔

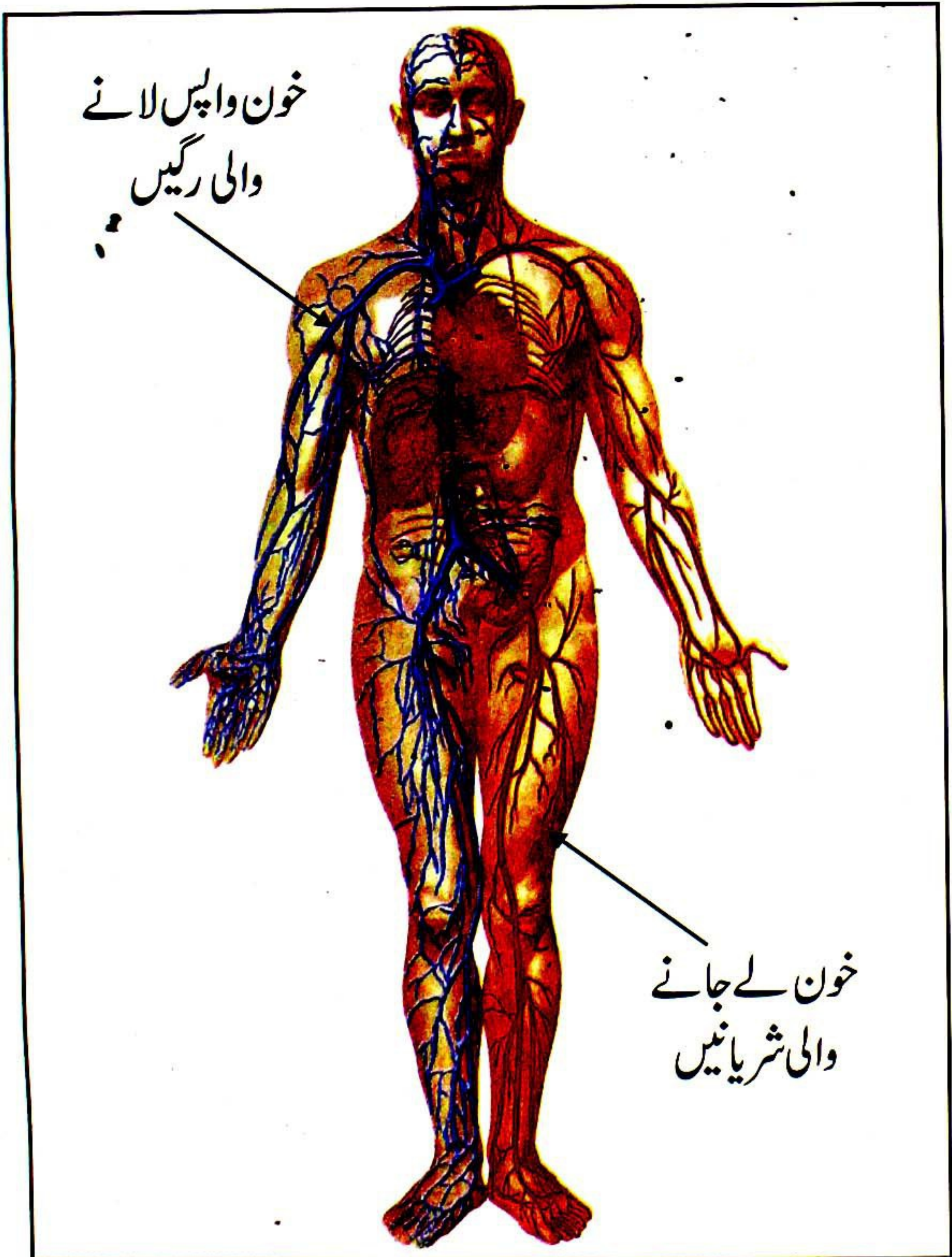
3. آڑو، انگور، سیب اور ناشپاتی کا رس اس بیماری میں مفید ہے۔
4. لہسن کا استعمال زیادہ کریں۔
5. مریض کو بیڈ سور سے بچائیں اور کروٹ بدلتے رہیں۔

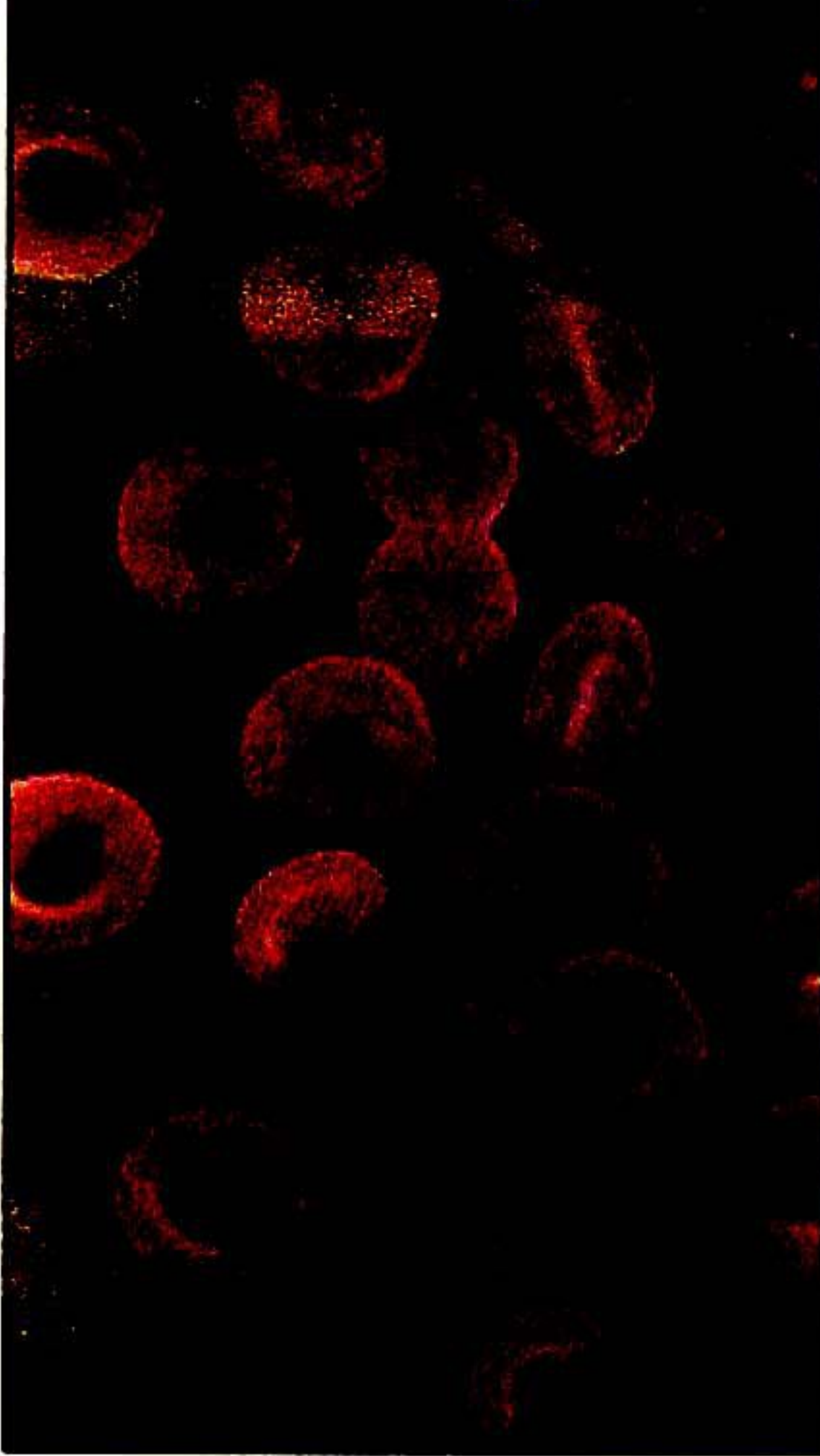
6. اگر فالج کسی چوٹ کی وجہ سے ہو تو اُس چوٹ کا علاج کریں۔ اور چوٹ کے نتیجے میں جو شریانیں، رگیں، پٹھے خراب ہوئے ہیں۔ ان کا علاج کریں۔ اس سلسلے میں کتاب کے آخری باب میں علاج کے طریقے پڑھیئے۔

7. چہرے کے فالج کے لئے جنگلی کبوتر شہد، عرق گاؤزبان، میتھی کا ساگ اور مُونگ کی دال مفید ہیں۔

خون کی بیماریاں

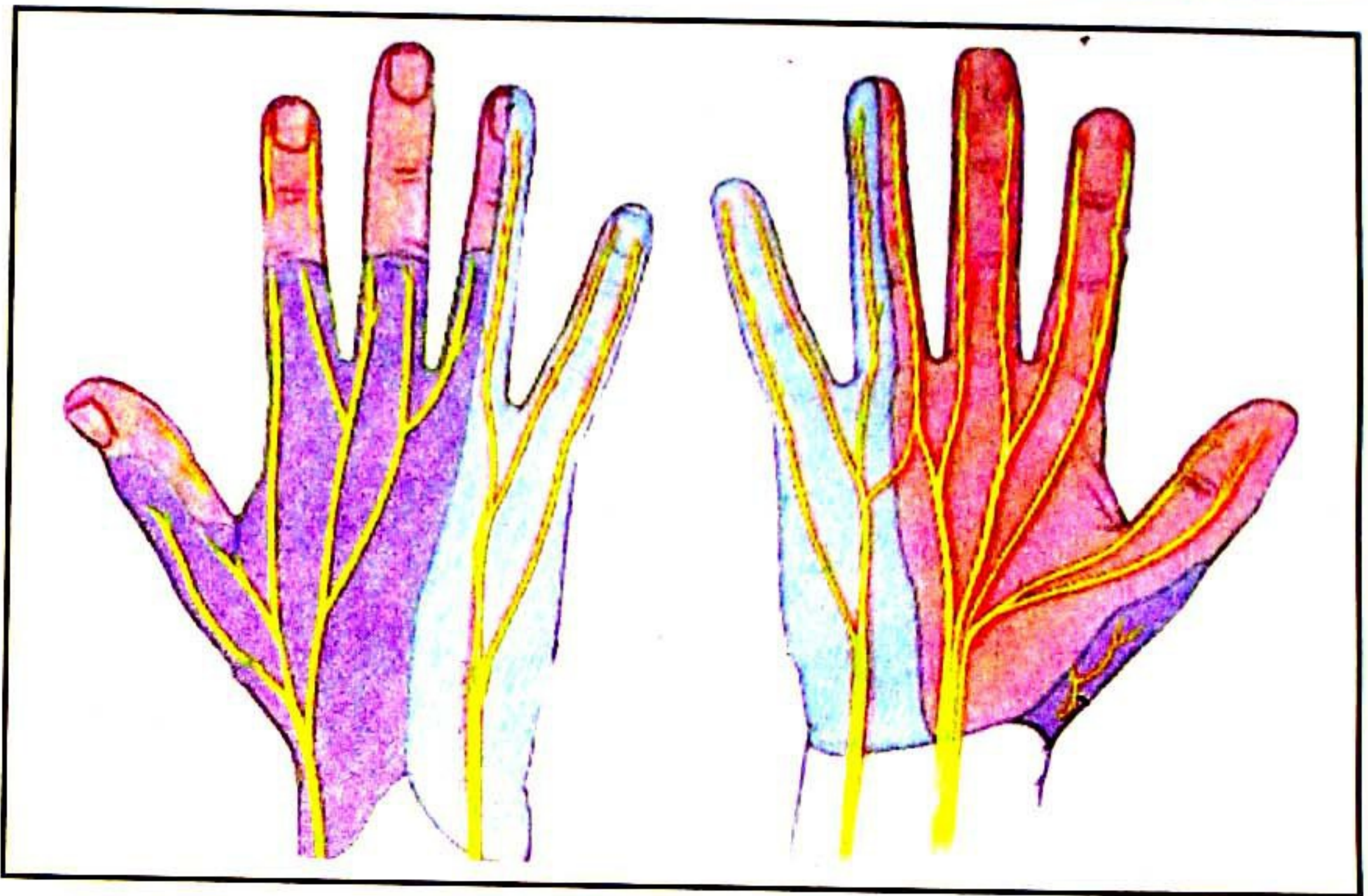
خُون کے درست بہاؤ سے زندگی قائم ہے۔خُون کا بہاؤ رُک جائے تو زندگی کا کام تمام ہو جاتا ہے۔خون کے بہاؤ میں کہیں کسی شریان میں رکاوٹ آجائے تو دِل کا عارضہ لاحق یا دِل پر حملہ (Heart Attack) ہو جاتا ہے۔

پرانے زمانے میں یونانی خون کو ہی رُوح سمجھتے تھے اور یہ سمجھتے تھے کہ خُون جب کمزور ہو گا تو رُوح کو حقیقی خطرہ ہو گا اور دیکھا جائے تو حقیقت میں ہے بھی کچھ یونہی کیونکہ خون کی جسم میں روانی ختم ہو جائے تو زندگی ختم ہو جاتی ہے اور روح چلی جاتی ہے۔نہ جانے کہاں؟ خون ہمارے جسم میں آکسیجن لے جاتا ہے۔وہ کیمیکل،اور پیغامات جو انسانی دماغ جسم کے مختلف حصوں کو دیتا ہے۔اسی خون کے ذریعے جاتے ہیں۔اس میں وہ ملاوٹیں بھی جو ہم اس میں شامل کر دیتے ہیں۔مثلاً کولیسٹرول وغیرہ۔ وہ بھی خون کے ساتھ ساتھ اس کے بہاؤ میں شامل ہوتی ہیں۔

وہ گرمائش (Heat) جس کی ہمارے جسم کو ضرورت ہوتی ہے۔ وہ بھی خون کے ساتھ ساتھ جارہی ہوتی ہے۔ جسم کے تمام اہم حصے مثلاً دل، گردے، جگر یہ سب خون ہی کی وجہ سے اپنا کام انجام دیتے ہیں۔ خون میں جسم کا وہ دفاعی نظام جو مختلف بیماریوں کے خلاف ہماری حفاظت کرتا ہے۔ سفید جرثومے (White Cells) بھی خون کے بہاؤ میں شامل ہوتے ہیں۔

خون کی بیماریاں / بہاؤ

Red Blood Cells
سُرخ جرثومے

خون کے نظام کو چلانے کے لئے خون میں بے شمار جرثومے (Cells) ہیں اور روح رواں یعنی خون کو جسم کے مختلف حصوں تک پہنچانے کے لئے شریانوں (Arteries & Veins) کا ایک مربوط نظام ہے جس میں کہیں بھی کوئی رکاوٹ یا خرابی ہمارے زندگی کے خاتمے کا سبب بن سکتی ہے۔ جسم میں موجود 5.6 لٹر خون مختلف اجزاء جیسے پلازمہ، سُرخ جرثومے (Red Blood Cells) اور سفید جرثوموں (White Cells) پر مشتمل ہے۔ پلازمہ، میلے رنگ کا پانی کی طرح بہنے والا مادہ ہے جس میں سُرخ اور سفید جرثومے تیر رہے ہوتے ہیں۔ آپکے اندازے کے لئے ایک کیوبک ملی میٹر خون میں تقریباً 40 سے 60 لاکھ کے درمیان سُرخ جرثومے ہوتے ہیں۔ اور اِن کی زندگی 120 دن کی ہوتی ہے جو ایک تناسب سے ہماری بون میرو (Bone Marrow) لگاتار، ختم ہونے والے جرثوموں کی جگہ نئے جرثومے بناتی رہی ہے۔ بے شک اِن کے بننے کی تعداد بڑھتی عمر کے ساتھ ساتھ کم ہوتی جاتی ہے۔

سفید جرثومے (White Blood Cells) ہمیں بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت مہیا کرتے ہیں۔ انسانی جسم میں ایک کیوبک ملی میٹر خون میں 5000 سے 10000 کے درمیان سفید جرثومے ہوتے ہیں جن کی تعداد ہمارے بیمار ہونے پر انفیکشن کی وجہ سے بڑھ جاتی ہے۔ اور اگر تعداد بہت زیادہ بڑھ جائے تو خون کا خطرناک کینسر (Lukemia) ہو جاتا ہے۔

یہ دونوں قسم کے بنیادی جرثومے پلازما میں تیر رہے ہوتے ہیں۔ اس تمام تفصیل میں جانے کا مقصد صرف یہ تھا کہ میرے قارئین کو یہ اندازہ ہو جائے کہ ہمارا نظامِ خون کتنے بڑے نظام میں منسلک ہے اور اس پورے نظام میں کہیں بھی کوئی خرابی یا کوئی ملاوٹ جیسے چربی یا کولیسٹرول اور ان ملاوٹوں یا جراثیموں کی وجہ سے کہیں بھی رکاوٹ۔ اس نظام میں نقص یا اس کو مکمل فیل کرنے کا باعث بن سکتی ہے اور یہ کہ اس میں ہمیں بہت احتیاط کی ضرورت ہے۔

نظامِ خون میں جو بھی خرابی ہو اِس کا اثر جہاں فوری طور پر ہمارے جسم پر پڑتا ہے وہیں دورانِ خون میں خرابی کے اثرات مختلف علامتوں کی صورت میں ہمارے جسم پر ظاہر ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ جسم چونکہ ایک مربُوط نظام میں منسلک ہے اس لئے کسی بھی ایک حصے میں خرابی یا رکاوٹ دوسرے حصوں کو بھی متاثر کرتی ہے۔ مثلاً اگر خون کے بہاؤ میں کوئی چھوٹی رکاوٹ بھی آگئی تو وہ رکاوٹ نہ صرف خون کو خراب کرے گی بلکہ جسم کے دوسرے حصوں مثلاً دِل، دماغ، گُردے وغیرہ۔ ہر ایک حصے کو متاثر کرے گی اور اُن حصوں کی کارکردگی ٹھیک نہیں رہے گی۔

بنیادی شریانیں ہاتھوں میں جاتی ہیں جن کی وجہ سے
خون میں کوئی بھی تبدیلی ہاتھ پر ظاہر ہو جاتی ہے۔

اِسی طرح اگر جگر صحیح تناسب میں صاف خون مہیا نہیں کرتا یا نہیں بناتا تو چہرا ہاتھ اور جسم پیلا ہونا شروع ہو جائے گا اور آنکھوں کی چمک جاتی رہے گی ۔ ناخن جو پہلے پیازی رنگت لیے ہوئے تھا۔ اپنا رنگ بدلنا شروع ہو جائیں گے۔ دماغ اور دِل پریشر میں آ جائیں گے۔ اِس ساری بات سے ظاہر ہوتا ہے کہ خون کو ملاوٹ اور خرابیوں سے پاک رکھنا کس قدر ضروری ہے۔

دورانِ خون میں خرابی، تبدیلی یا اِس میں کسی بھی بیماری کے جراثیموں کے موجود ہونے سے ہاتھ پر مختلف نشانیاں اور علامات ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ جن کے بارے میں اگر ہم جان لیں تو بر وقت بیماری کا پتہ چلایا جا سکتا ہے۔ اور اس سے پہلے کہ بیماری جڑ پکڑ کر پوری طرح حملہ آور ہو اُس کا علاج اور سدِّباب کیا جا سکتا ہے۔

ہم آنے والے صفحات میں اُن علامتوں / نشانیوں کا ذکر کریں گے جن کو اگر بروقت پہچان لیا جائے تو آنے والی بیماریوں کا بروقت سدِّ باب کیا جا سکتا ہے۔اِن علامات میں ہم ان علامات کو بھی شامل کریں گے جن کے جراثیم موروثی طور پر جسم و خون میں شامل ہوتے ہیں۔

خون درست نہ ہونا (Blood Disorder)

خون کے بہاؤ سے زندگی قائم ہے۔خون کے بہاؤ میں کہیں کوئی رُکاوٹ ، اس کے اجزائے ترکیبی مثلاً سرخ اور سفید جرثومے اور دوسرے اجزاء کے تناسب میں کوئی تبدیلی ، یا اِس میں شامل نمکیات اور وٹامنز میں کوئی تبدیلی فوری طور پر جہاں صحت و زندگی پر اثر انداز ہوتی ہے وہیں ہاتھ اور ناخنوں اور جسم کے دوسرے حصوں میں فوراً تبدیلی اُن علامات میں آجاتی ہے جو خون کے بہاؤ سے منسلک ہیں۔ضروری ہیں کہ ہم اِن علامات سے نہ صرف باخبر ہوں بلکہ اِن تبدیلیوں اِن علامات کو وقتاً فوقتاً چیک بھی کرتے رہیں تاکہ بیماری کو اُس کی ابتداء میں ہی پکڑا جا سکے۔

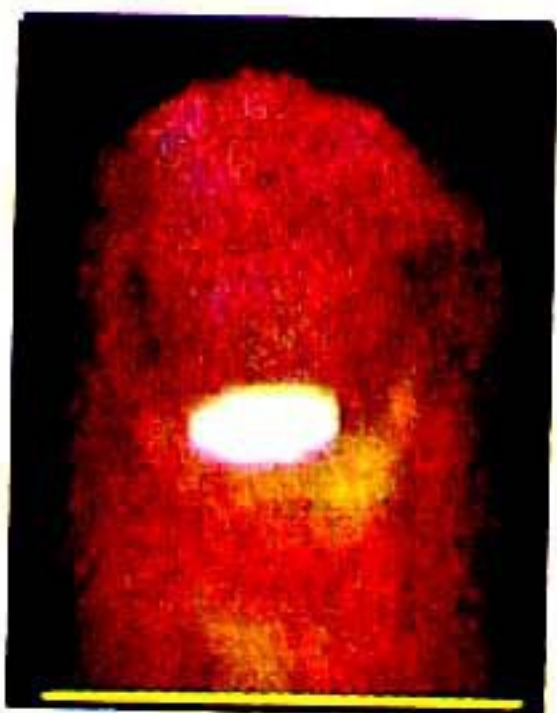
علامات / نشانیاں

ناخنوں میں خون کی خرابی کی علامات

1 ناخن

ناخن خون کے دورانیے کا آئینہ ہیں۔خون کی گردش، اسکے بہاؤ میں کوئی کمی بیشی کسی رکاوٹ کی وجہ سے، یا خون میں شامل وٹامنز جیسے کیلیشم یا آئرن وغیرہ میں کوئی بھی کمی وبیشی، سالوں یامہینوں میں نہیں بلکہ چند گھنٹوں میں تبدیلی ناخنوں پرنمودار ہو جاتی ہے۔

ایک صحت مند انسان جب کہ اس کے جسم میں خون درست روانی کے ساتھ بہاؤ میں ہو۔اس کی مقدار پوری ہو۔وٹامنز پروٹین اورنمکیات پوری ہوں تو ناخن پیازی رنگت والے،متوازن، ہموار، شفاف، لچکدار، تروتازہ اور ہلکی سی چمک رکھتے ہونگے۔ناخن کی جڑ یعنی انگلی یا انگوٹھے کی طرف سفید رنگ کا چاندسا بنا ہوگا۔یہ چاند کا نشان جتنا بڑا ہوگا۔دورانِ خون اوراس کی سرکولیشن اتنی زیادہ بہتر ہوگی۔ناخنوں کا معائنہ کرتے وقت سب سے پہلے ان کی سطحی کیفیت دیکھنی چاہئے کہ ان کی سطح ہموار ہے۔ان پر عمودی یا متوازی لائنیں نہیں پڑی ہوئیں۔ کسی طرح کا کوئی داغ، دھبہ یانشان ہے کہ نہیں۔رنگت اور بناوٹ کیسی ہے۔

ناخنوں کی رنگت

1 پیازی ناخن

ناخنوں کی رنگت اگر نیم پیازی ہو تو ایسے ناخن اس بات کی علامت ہے کہ نہ صرف دورانِ خون درست ہے بلکہ خون کے

اجزائے ترکیب یعنی وٹامنز، پروٹینز اور نمکیات وغیرہ درست ہیں۔

2 نیلاہٹ والے ناخن

اگر تمام ناخن نیلے یا نیلاہٹ والے ہوں تو اِن کے حامل شخص کا خون درست نہیں۔ اس کے خون میں آکسیجن کی مقدار کم ہے۔ ان کی درست تشخیص کے لئے موسم کو بھی مدنظر رکھنا چاہیئے۔ اگر ان کا حامل گلیشیر یا کسی دوسرے انتہائی سرد مقام سے آیا ہو تو اس کے ناخن بھی عارضی طور پر نیلاہٹ والے ہونگے جو درجہ حرارت کے درست ہونے کے بعد واپس اپنی رنگت میں آنا شروع ہو جائیں گے۔

اگر ایک انگلی کے ناخن نیلے ہوں لیکن باقی انگلیوں کے ناخنوں کی رنگت ٹھیک ہو تو مجموعی طور پر خون درست ہے لیکن مقامی طور پر اس انگلی میں کوئی مسئلہ ہے یا چوٹ لگی ہوئی ہے۔

3 سُرخ ناخن

اگر ناخن سُرخ رنگت لیے ہوئے ہوں تو وہ بلڈ پریشر کا مرض ظاہر کر رہیں ہونگے یا اس چیز کی نشاندہی کر رہیں ہونگے کہ اِن کا حامل مرچ مصالحے بہت کھاتا ہے۔

4 پیلے ناخن

پیلے ناخن اگر ہاتھوں پر ہوں تو یہ بھی درست خون کی علامت نہیں۔ اس طرح کے ناخنوں کے حامل شخص کے خون میں کہیں نہ کہیں مسئلہ ضرور ہے۔ یا تو خون کا بہاؤ کمزور ہے یا اس کے خون میں وٹامنز اور پروٹینز کی بہت زیادہ کمی ہے۔

ناخنوں پر دوسرے نشانات

1 ناخنوں پر متوازی لائنیں

ناخنوں پر اگر ایسی لائنیں نظر آئیں کہ جیسے ناخنوں کی جڑ کے متوازی لائنیں (Horizontal Lines) ہوں تو یہ اس چیز کی علامت ہیں کہ خون کے اجزائے ترکیبی درست نہیں ہیں۔ کمزور ہیں اور اس میں وٹامنز، پروٹینز اور نمکیات کی کمی ہے یا خون میں انفیکشن بہت زیادہ ہے (سوائے اُس صورت میں کہ کوئی حادثہ پیش آیا ہو)

اگر یہ لائنیں انگوٹھے کے ناخن پر ہوں تو یہ اِس چیز کی نشاندہی ہے کہ پروٹینز کی یا وٹامنز کی کمی یا انفیکشن کی زیادتی پورے جسم میں ہے۔

اگر یہ لائنیں صرف پہلی اور دوسری انگلی کے ناخنوں پر ہی نظر آئے تو ایسا اس شخص کے کسی کام کاج کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے اور یہ ضروری نہیں کہ خون کا مسئلہ ہو۔

اگر یہ لائنیں ساری انگلیوں اور انگوٹھے کے ناخنوں پر ہو تو خون میں مسئلہ زیادہ گھمبیر ہے۔

2 ناخنوں پر عمودی لائنیں

ناخنوں پر اگر عمودی لائنیں پڑی ہو تو یہ علامت ہے کہ جسم میں پروٹینز اور وٹامنز خاص طور پر کیلشیم کی کمی ہے اور زیادہ انفیکشن ہے۔ ایسی لائنیں، متوازی لائنوں کی نسبت زیادہ سیریس ہوتی ہیں۔

3 ناخنوں پر سفید داغ

ناخنوں پر سفید داغ خون میں پروٹینز کی کمی خاص طور پر جگر کے افعال کی وجہ سے اور کیلشیم کی کمی کی وجہ سے ہوتے ہیں۔

4 شیشے کی طرح کے ناخن

اگر پتلی انگلیوں پر شیشے کی طرح کے ناخن ہوں اور ناخنوں پر لائنیں بھی پڑی ہوں تو یہ خون میں خرابی کی علامت ہے۔ ایسے ناخنوں کے حامل شخص کو ٹی بی اور سانس کو بیماری کے خطرات لاحق ہوں گے۔

5 ٹوٹتے ہوئے ناخن

جب جسم میں پروٹینز کی بہت زیادہ کمی ہو۔ خون پوری طرح ناخنوں کو نہ پہنچے۔ اگر دھاریاں اور لائنین ناخنوں پر نمودار ہوتی رہیں تو ناخن ابرق کی طرح نازک اور کمزور ہو جاتے ہیں۔ اور ہلکے سے دباؤ سے یا کسی جگہ اٹکنے سے ٹوٹ جاتے ہیں۔

6 گوشت میں دھنسے ہوئے ناخن

بعض ہاتھوں میں ناخن انگلی کے پاس سے تو اٹھے ہوئے ہوتے ہیں لیکن اس کے بعد گوشت میں دھنستے چلے جاتے ہیں۔ یہ خون میں خرابی کی نشاندہی ہے۔ ایسے ناخن خون اور طبیعت کی خرابی کا پتہ دیتے ہیں۔

7 تنگ ناخن

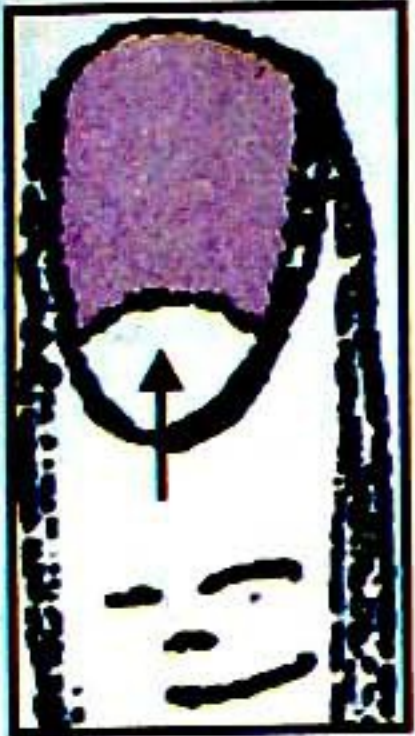
تنگ ناخن دوسری طرح کے ناخنوں سے کافی مختلف ہوتے ہیں۔ جیسا کہ شکل میں دکھایا گیا ہے۔ یہ نہ تو گول اور کشادہ اور نہ ہی چھوٹے ہوتے ہیں۔ ایسے ناخن تنگ، چوڑائی میں کم اور چوڑائی کے مقابلے میں نمایاں طور پر لمبائی کا احساس دلاتے ہیں۔ ایسے ناخن خون میں خرابی کی نشاندہی کرتے ہیں۔ ایسا شخص عام طور پر ریڑھ کی ہڈی (Spinal Cord) کے متعلقہ کمزوریوں اور امراض میں مبتلا ہو سکتا ہے۔

8 چھوٹے ناخن

چھوٹے ناخن اچھی علامت نہیں۔ جب ناخن گول اور چھوٹے ہوں تو خون میں خرابی کا پتہ دیتے ہیں۔ یہ بعض خاندانوں میں موروثی طور پر بھی پائے جاتے ہیں۔

یہ عام طور پر ایسے لوگوں کے ہاتھوں پر پائے جاتے ہیں جو کھانے پینے میں احتیاط نہیں کرتے۔ گوشت کے بہت زیادہ شوقین ہوتے ہیں۔ چربی اور چکنائی کا کنٹرول کھانے پینے میں نہیں کرتے بلکہ کُھلے کھاتے ہیں۔ یہ اس چیز کی علامت ہے کہ خون کا بہاؤ درست نہیں۔ ایسے اشخاص کی شریانوں میں عام طور

پر کولیسٹرول جمع ہو چکا ہوتا ہے اور دِل کی بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

9 ناخن پر چاند کی قوس

ناخن پر اس کی جڑ کے نزدیک قوس کا نشان ہوتا ہے۔ یہ دورانِ خون کو واضح کرتا ہے۔ اگر یہ نشان زیادہ بڑا ہو تو دورانِ خون بہت زیادہ اچھا ہے۔ جیسے ہی دورانِ خون میں کمزوری آئے گی یہ قوس میں کمی آنا شروع ہو جائے گی۔ لگاتار خون کے دورانیہ میں بتدریج کمی سے یہ قوس آہستہ آہستہ گوشت کے اندر دھنس جائے گی اور پھر بتدریج ختم ہو جائیگی۔

اس میں کمی یا قوس کا غائب ہو جانا۔ خراب دورانِ خون کو ظاہر کرتا ہے۔

ہاتھوں کی رنگت

1 پیازی رنگت والی ہتھیلی

ایک اچھی صحت والے شخص کے ہاتھ پیازی رنگت میں ہونے چاہئیں۔ جب رنگت پیازی ہو تو اس کا مطلب ہے کہ اس کے حامل کا خون صحت مند ہے اور دورانِ خون ٹھیک ہے۔ جسم اور خون میں پروٹینز کی کمی نہیں۔ اگر ہاتھ کی رنگت پیازی نہ ہو تو یہ اس بات کی علامت ہے کہ صحت اور خون کا توازن ٹھیک نہیں۔

2 نیلاہٹ والی ہتھیلی جو گرم محسوس ہو

اگر ہاتھ نیلاہٹ والا رنگ لئے ہوئے ہوں اور ساتھ ساتھ گرم بھی محسوس ہوں تو دوران خون میں نقص ہے۔ کیا نقص ہے؟ اس کے لئے غور کریں کہ نیلاہٹ کا ہتھیلی میں تناسب کیا ہے؟ اور اس کے ساتھ ساتھ ہتھیلی پر

دوسری علامتیں بھی دیکھیں جن کا ہم اس کتاب میں پہلے ذکر کر چکے ہیں۔
ایسے ہاتھ عام طور پر ان لوگوں میں ہوتے ہیں جن کی خون کی شریانوں میں رکاوٹ اور خون کے بہاؤ میں کمزوری ہو۔ ایسی صورت میں ہاتھ نیلاہٹ کے ساتھ ساتھ گرم بھی محسوس ہونا چاہئے۔

اگر ایک ہاتھ میں نیلاہٹ ہو اور وہ گرم بھی محسوس ہو لیکن دوسرا ہاتھ ایسا نہ ہو تو نیلاہٹ اور گرمائش والے ہاتھ کی طرف کی شریانوں میں رکاوٹ ہے اور فوری طور پر معالج سے رجوع کرنا چاہئے۔

اگر ہاتھ نیلاہٹ مائل تو ہو لیکن ٹھنڈا ہو تو سارے جسم کی خون کی شریانوں میں رکاوٹ نہیں صرف اس ہاتھ میں ہے لیکن۔ جب ہاتھ نیلاہٹ کے ساتھ ساتھ گرم بھی ہوں تو مسئلہ سیریس (Serious) ہے۔

3 پیلاہٹ والے ہاتھ

پیلاہٹ زدہ ہاتھ خون کی کمی کی طرف اشارہ کرتے ہیں۔ اگر ہتھیلی کی رنگت پیلی دکھائی دیتی ہے تو کنفرم کرنے کے لئے ہاتھ کو پورا کھولیں اِس سے ہتھیلی کی لکیریں زیادہ واضح ہو جائیں گی۔ اگر ہتھیلی کی لکیریں بھی پیلاہٹ ظاہر کریں تو خون کی کمی کنفرم ہے۔ یرقان کے مریضوں کے ہاتھ بھی پیلے ہوتے ہیں۔

بہت زیادہ سگریٹ پینے والے لوگوں کی انگلیاں بھی پیلاہٹ زدہ ہوتیں ہیں۔ ان کو ہتھیلی کی رنگت سے مطابقت نہیں کرنی چاہئے۔ کبھی کبھار (بہت کم کیسز میں) کچھ لوگوں کو کوئی بیماری نہیں ہوتی لیکن ہتھیلی پیلی نظر آتی ہے۔ جب کہ خون کی کمی نہیں ہوتی۔ ایسے لوگ روحانی اور ذہنی طور پر بیمار، بہت ٹھنڈے دل ودماغ کے مالک۔ بہت کم جذبات رکھنے والے اور عام طور پر خشک مزاج ہوتے ہیں۔

سرخ رنگت کے ہاتھ

سرخ رنگت کے ہاتھ کئی وجہ سے ہوتے ہیں جن میں سرفہرست:

1. بلڈ پریشر کے مریضوں کے۔
2. زیادہ مرچ مصالحہ کھانے والوں کے۔
3. اگر ہاتھ ہتھیلی، انگلیوں اور ہاتھ کے پچھلی طرف سے بھی چمکدار سرخ ہوں تو ایسا شخص پیلاگرا (Pellagra) ایک قسم کی وٹامن کی کمی کا مریض ہوتا ہے۔ جو بہت کم لوگوں میں پائی جاتی ہے۔
4. جو لوگ کیمیکل کا کام کرتے ہیں اُن کے ہاتھ بھی سرخ اور کھردرے ہوتے ہیں۔

ہتھیلی پر علامات

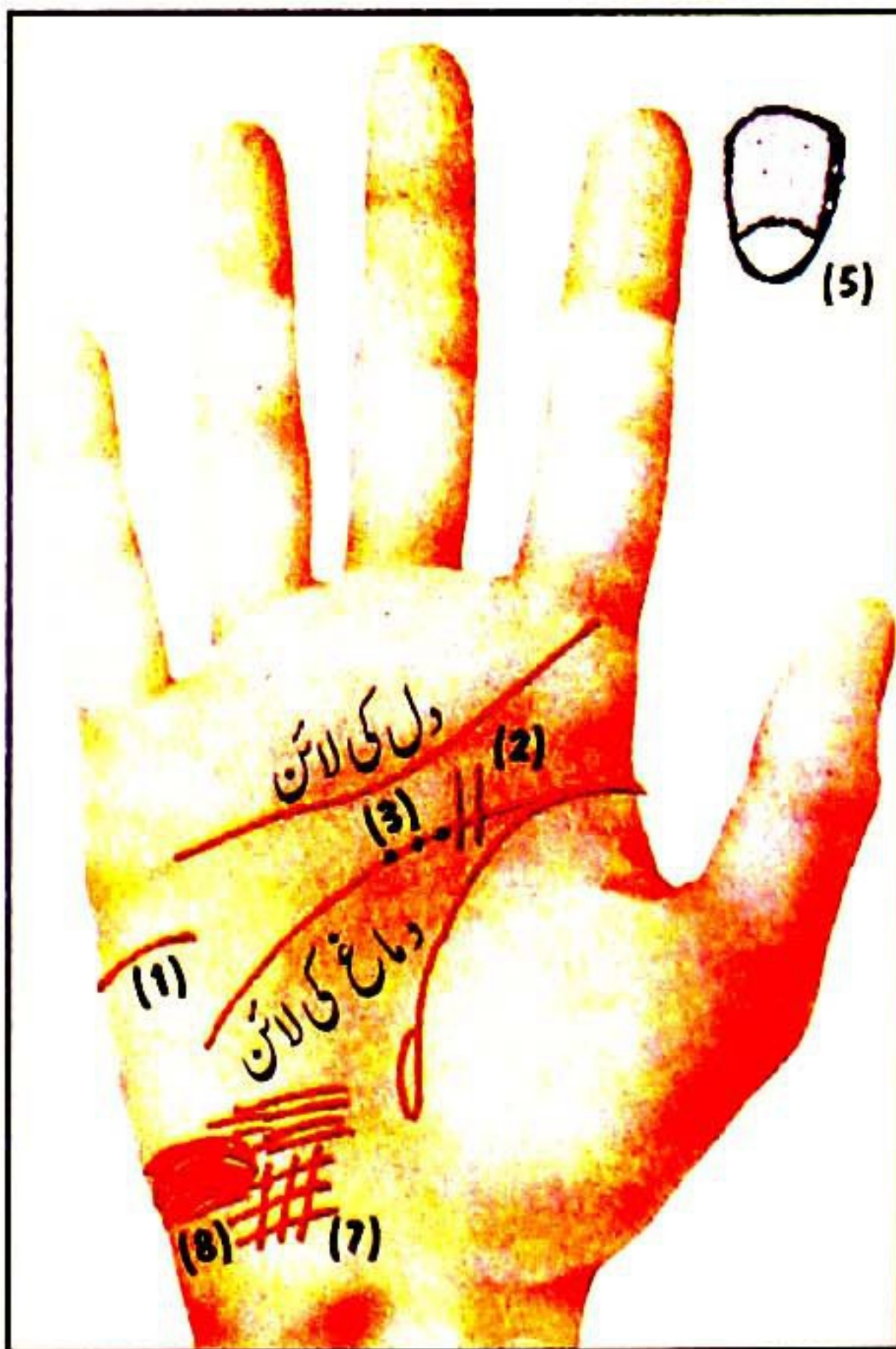
ہتھیلی موجودہ اور موروثی دونوں طرح کی بیماریوں کے بارے میں آگاہی دیتی ہے اور یہ ہتھیلی پر لائنیں جیسے جیسے انسان کی بیماری میں اتار چڑھاؤ آتا رہتا ہے۔ اِن لائنوں میں۔ اِن کی گہرائی اور، اِن کی رنگت میں۔ ان کے زیادہ واضح ہونے یا مٹ جانے میں تبدیلی آتی رہتی ہے۔ اس کی مثال یوں ہے کہ اگر بدپرہیزی جاری رہے۔ کولیسٹرول شریانوں میں جمع ہونا شروع ہو جائے۔ زیادہ کیلریز اور زیادہ چکنائی (Fats) والی خوراک مسلسل استعمال میں رہے۔ خون کی شریانوں میں رکاوٹ بڑھتی جائے تو دل کی بیماری اور خون کے بہاؤ میں کمزوری ظاہر کرنے والی علامات بڑھتی جائیں گی اور زیادہ واضح ہوتی

جائیں گی۔ لیکن اگر بد پرہیزی بند کر کے علاج کیا جائے۔ ورزش کی جائے، اور کوشش کی جائے کہ خوراک ایسی کھائی جائے کہ کولیسٹرول بڑھے نہیں بلکہ کم ہو۔ کولیسٹرول اور خون کی شریانوں میں جیسے جیسے رکاوٹ کم ہوتی جائے گی۔ علامات جو دل کی بیماری کو ہتھیلی اور ناخنوں پر واضح کر رہیں تھیں کم ہوتی جائینگی۔ مِٹتی جائیں گی اور جب خون کا بہاؤ اور اس کے اجزائے ترکیبی درست ہو جائیں گے۔ ہاتھ اور ناخنوں پر صحت کی علامات واپس ظاہر ہو جائینگی۔

خون کی خرابی / علامات

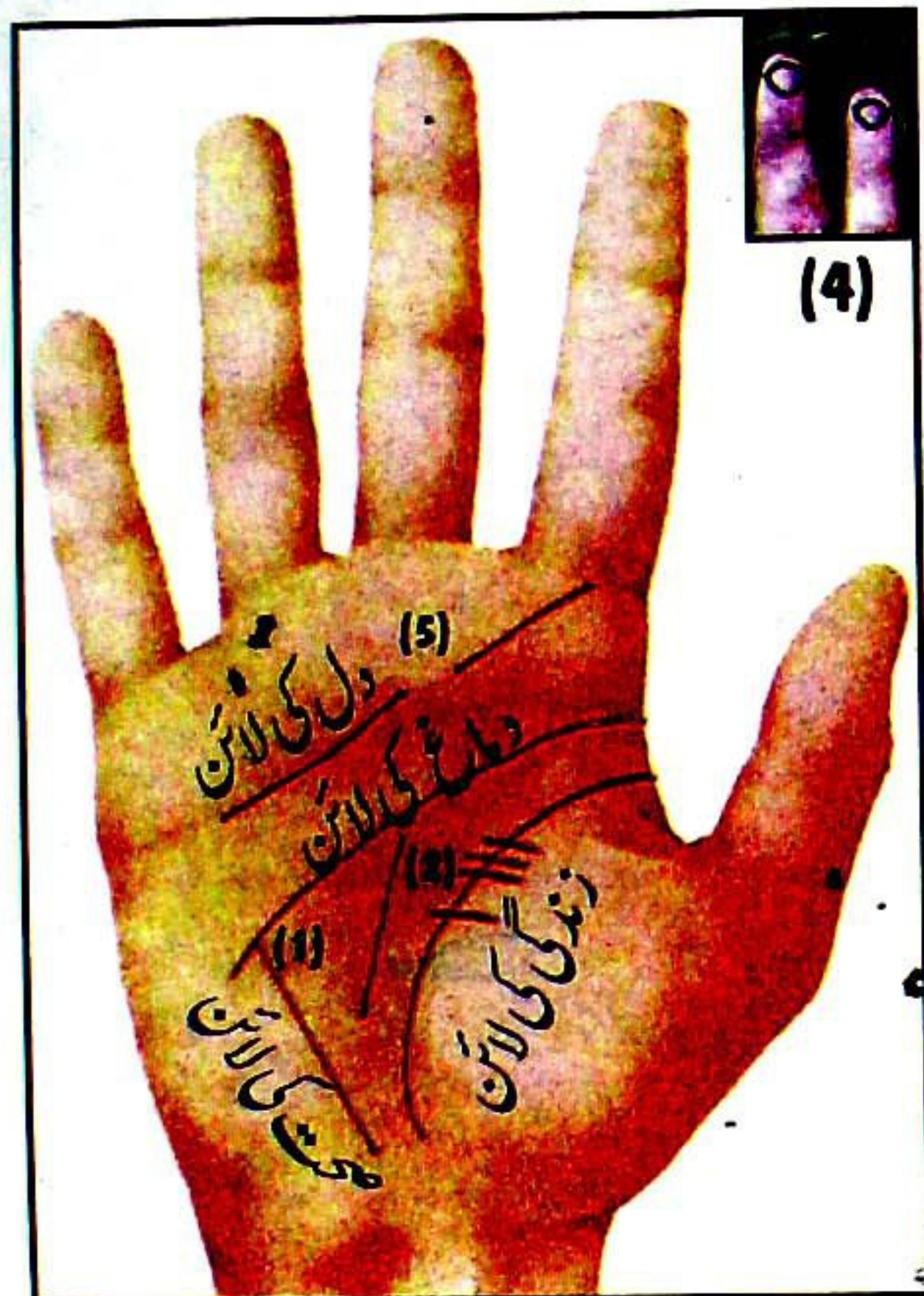
مندرجہ ذیل علامات خون کی بیماری کو ظاہر کریں گی۔

1. دل کی لائن کے نیچے ہتھیلی کی بائیں طرف پڑی ہوئی متوازی لکیر۔
2. گہری اور سرخ رنگ کی لائنیں دماغ کی لائن کو کاٹتی ہوئیں۔
3. دماغ کی لائن پر داغ یا تل۔
4. ناخنوں پر کالے اور نیلاہٹ مائل داغ۔
5. ناخنوں پر چاند کی قوس کا غائب ہو جانا۔
6. دل کی لائن کا رنگ پیلا ہونا۔
7. ہتھیلی کے بائیں نچلے حصے پر کافی متوازی لائنوں کا موجود ہونا۔
8. ہتھیلی کے بائیں نچلے حصے پر گوشت کے ابھار کا زیادہ ابھرا ہوا ہونا اور اس پر جالی کا نشان بنا ہونا۔
9. ناخنوں کا نیلاہٹ زدہ ہو جانا۔

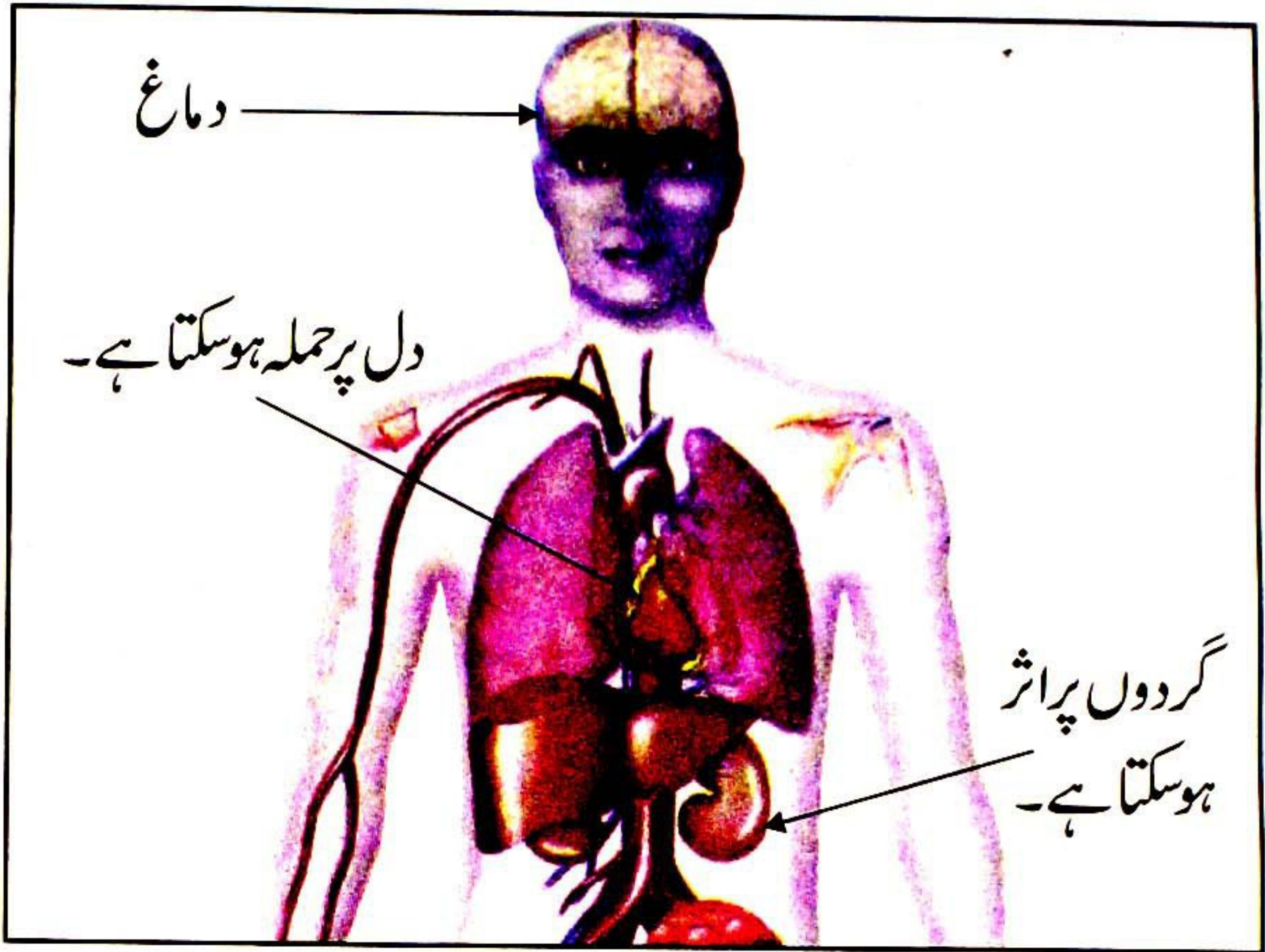
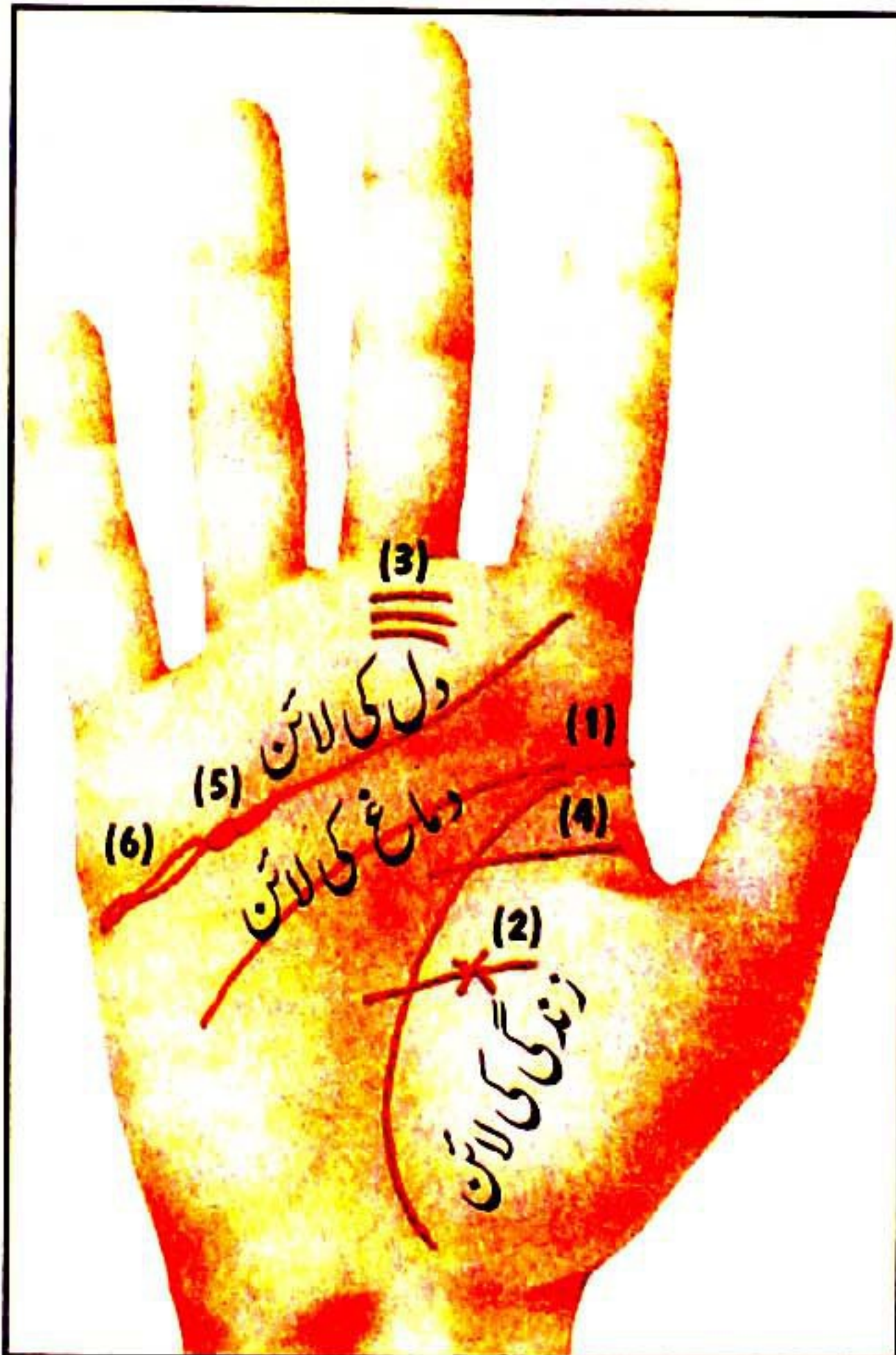
دل کی لائن
دماغ کی لائن
(1)
(2)
(3)
(5)
(7)
(8)

خون کی بیماری کی علامات

خون کی بیماری، خون کے اجزائے ترکیبی میں تبدیلی کا نتیجہ ہو یا خون کی شریانوں میں رکاوٹ اور نتیجتاً بہاؤ میں کمی جس سے کچھ حصوں کو کم خون ملتا ہے اِس کی علامات مندرجہ ذیل ہیں۔

(4)

دل کی لائن (5)
دماغ کی لائن
(2) زندگی کی لائن
(1) صحت کی لائن

1. صحت کی لائن کا دماغ کی لائن کو ملتے ہی ختم ہو جانا۔
2. زندگی کی لائن کو کئی متوازی لائنوں کا کاٹنا۔
3. پہلی انگلی کے نیچے گوشت کے اُبھار کا پچکا ہوا ہونا۔
4. ناخنوں کی رنگت کا اپنا پیازی پن یا سُرخی کھو دینا۔ پیلا ہٹ مائل ہو جانا، ناخنوں پر چاند کے اُبھار کا غائب ہو جانا اور ناخن چھوٹے ہو جانا۔
5. دوسری انگلی کے نیچے دل کی لائن کا ٹوٹا ہوا ہونا۔
6. زندگی کی لائن کا مٹا مٹا سا اور پیلا ہونا۔

فشارِ خون (Blood Pressure)

فشارِ خون ایک بہت عام مرض ہے جسے ہمارے معاشرہ میں زیادہ اہمیت نہیں دی جاتی اور اِسے ایک معمولی بیماری سمجھا جاتا ہے جب کہ حقیقت میں ایسا نہیں اور یہ ایک خاموش قاتل (Silent Killer) ہے جس کی زیادتی سے دل، دماغ اور گردے فیل ہو سکتے ہیں۔ اِس کی علامات مندرجہ ذیل ہیں۔

1. انگوٹھے اور پہلی انگلی کے درمیان زندگی اور دماغ کی لائن کا ملا ہوا ہونا لیکن یہ ملاپ مختصر ہو۔
2. زندگی کی لائن کو کاٹتی ہوئی متوازی لائن پر کراس کا نشان۔
3. دوسری انگلی کے نیچے گوشت کے ابھار کا زیادہ ہونا اور اس پر متوازی لائنوں کا پڑے ہوئے ہونا۔
4. پہلی انگلی اور انگوٹھے کے درمیان سے ایک متوازی لائن کا زندگی کی لائن کو کاٹنا۔

5. دل کی لائن پر خاتمہ کے نزدیک اگر چھوٹے چھوٹے جزیروں کی لائن ہو تو یہ کم بلڈ پریشر (Low Blood Pressure) کی علامت ہے۔

6. اگر دل کی لائن پر ختم ہوتے وقت چھوٹے چھوٹے جزیروں کے بجائے ایک بڑا سا جزیرہ ہو تو یہ زیادہ بلڈ پریشر (High Blood Pressure) کی نشانی ہے۔

7. سفید داغ ناخنوں پر اور اس کے ساتھ ساتھ ایک لمبا جزیرہ دل کی لائن کے خاتمے پر۔

فشار خون سے بچنے کے لئے اور دوسری خون کی بیماریوں سے بچنے کے لئے ضروری ہے کہ:

1. آپ سادہ غذا کی عادت اپنائیں۔

2. مرغن اور چکنائی والی غذاؤں سے پرہیز کریں۔

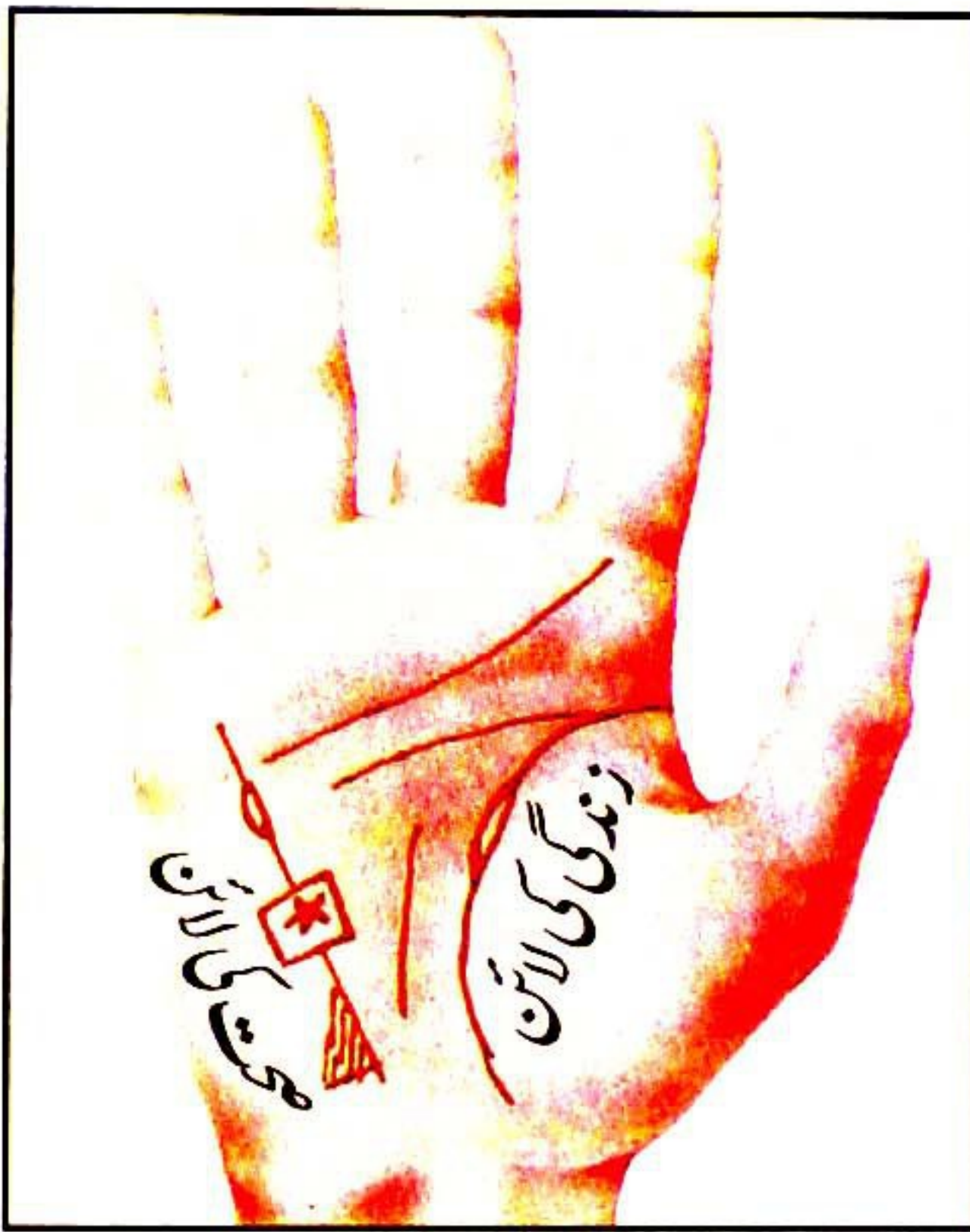
3. نمک کھانوں میں کم کر دیں۔ اس ضمن میں یہ بھی کہنا چاہوں گا کہ جن مشروبات کی تیاری میں سوڈیم استعمال ہوتا ہے ان سے پرہیز کریں۔

4. پوٹاشیم والی چیزیں مثلاً لوبیا، آڑو، ناشپاتی، کیلا وغیرہ کا استعمال زیادہ کریں۔

5. صبح نہار منہ 1.5 لٹر پانی پئیں۔ اُسکے بعد ایک گھنٹہ کچھ نہ لیں بعد میں معمول کی خوراک لیں۔

کینسر (Cancer)

کینسر جسم میں خون کے جرثوموں (Cells) کی غیر متناسب طریقے سے پیدا ہونے اور انکے غیر متناسب ترتیب سے جسم میں پھیلنے سے پیدا ہوتا ہے۔ صحت مند جرثومے کم ہو جاتے ہیں اور غیر صحت مند جرثومے بڑھ جاتے ہیں جس سے مختلف حصے اور خون کے آلات (Blood Vessels) کو نقصان پہنچتا ہے۔ اِس موذی مرض کی علامات ایسے ہیں۔

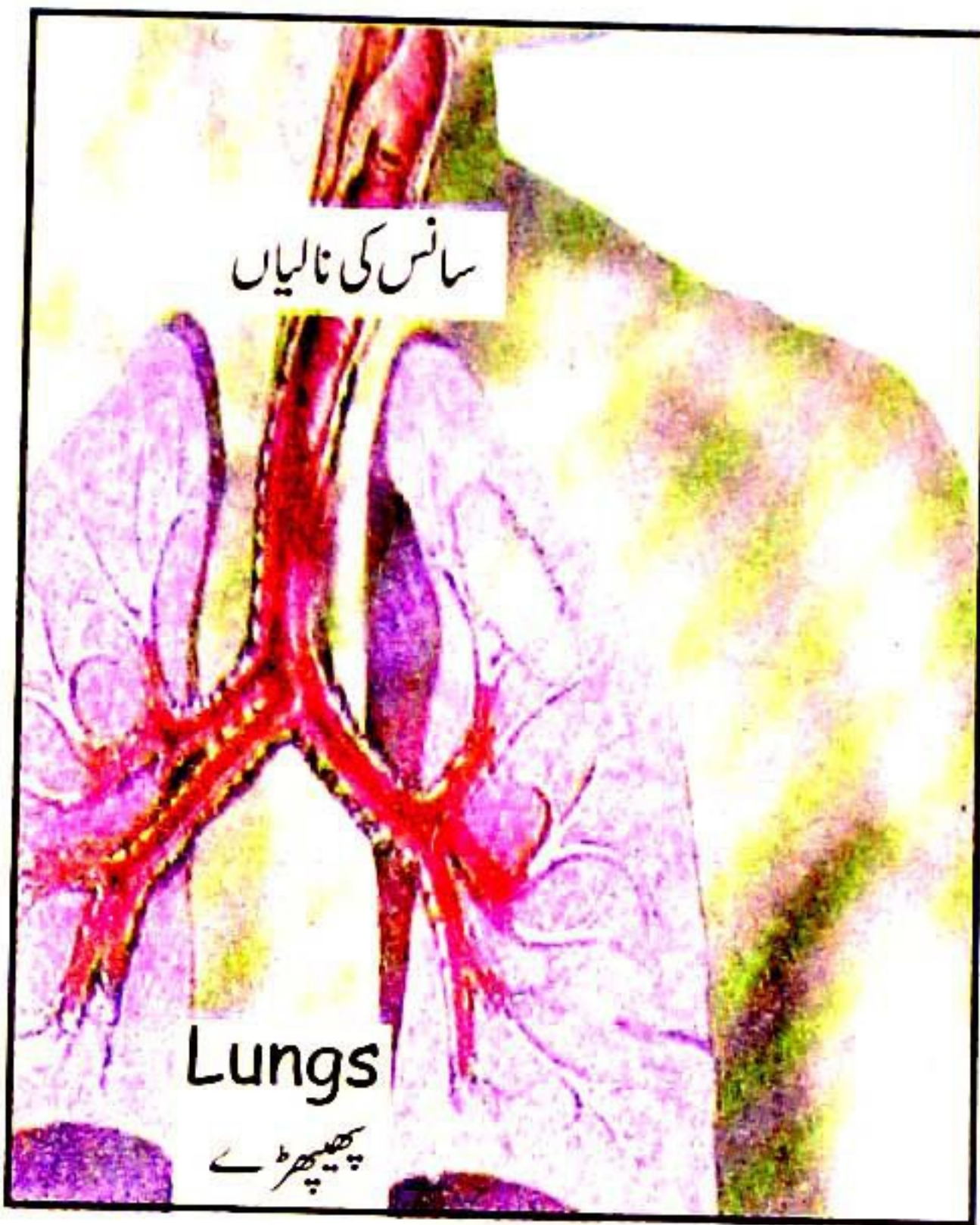
1. صحت کی لائن کا ٹوٹا ہوا ہونا۔ اور جہاں پر یہ ٹوٹی ہوئی ہو اس کے ارد گرد ایک مربع اور اس میں سٹار کا نشان۔
2. صحت کی لائن پر جزیرے کی علامت۔
3. زندگی کی لائن پر انڈے جیسی شکل والا جزیرہ۔
4. تین چار شاخوں کا صحت کی لائن سے نیچے گرنا اور ان کے ارد گرد مثلث شکل کا بنا ہونا۔

کینسر ایک بہت ہی موذی مرض ہے جس کا علاج ابتداء میں ہی بہت ضروری ہے۔ علامات کے نظر آتے ہی فوری علاج بہتر علاج کی ضمانت ہے۔

مرض شروع میں اگر پکڑ لیا جائے تو اس کا علاج نسبتاً آسان اور مریضوں کے بچنے کی شرح بہت بہتر ہوتی ہے بانسبت اس مریض کی حالت کے جب مرض جڑ پکڑ چکا ہو کنٹرول سے باہر ہو چکا ہو۔ پھر علاج اور بچاؤ مشکل ہو جاتا ہے۔

کینسر کے ممکنہ مریضوں میں:

1. وٹامن سی کی مقدار کم پائی گئی ہے اور خیال کیا جاتا ہے کہ وٹامن سی کی کمی اور سگریٹ نوشی میں آپس میں کوئی تعلق ہے اور یہ چیز گردن کے کینسر کی وجوہات میں شامل ہے۔
2. ایسی عورتیں جن میں گردن کا کینسر ہوتا ہے ان میں وٹامن بی کی کمی پائی گئی ہے۔
3. پھل اور سبزیوں کو زیادہ استعمال میں لانا ہر طرح کے کینسر کے خلاف حفاظت مہیا کرتا ہے۔
4. پھیپھڑوں کے، منہ کے اور گلے کے کینسر کی بنیادی وجوہات میں سگریٹ نوشی شامل ہے اسلئے اِس کو ہر صورت ترک کر دیجئے۔
5. معدے کے کینسر کی وجوہات میں وہ خوراک کو محفوظ کرنے والے نائیٹریٹس (Preservents) بھی اس کی وجہ ہیں۔
6. چھاتی اور پِتّہ (Gall Blader) کے کینسر زیادہ تر زیادہ وزن والے لوگوں میں پائے گئے اِس لئے اپنا وزن کم کیجئے۔

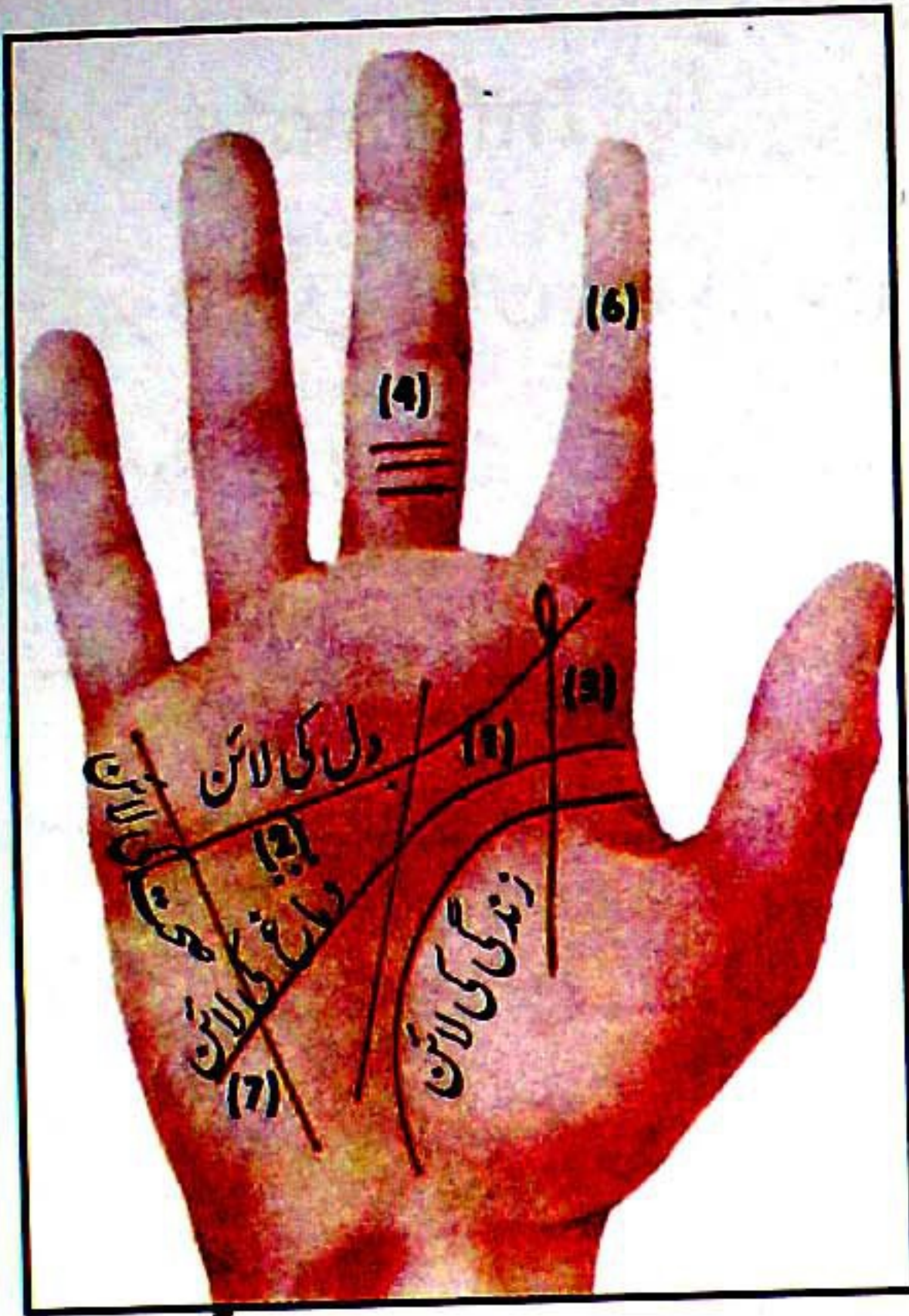
دمہ (Asthma) اور علامات

پوری دنیا میں دمہ کے مریضوں کی ہسپتال میں داخل ہونے والوں کی تعداد کسی بھی دوسرے مرض میں مبتلا ہو کر ہسپتال میں داخل ہونے والوں کی تعداد سے کہیں زیادہ ہے۔ یہ وہ بیماری ہے جس میں پھیپھڑوں میں ہوا پہنچانے والی نالیاں

پھول (Inflomate) جاتی ہیں۔ پھیپھڑوں میں اور اُن سے باہر جانی والی ہوا کے راستے میں رکاوٹ آجاتی ہے۔ سانس کی نالیوں میں سوزش ہونے کی وجہ سے سانس لینے میں دِقت ہوتی ہے اور سانس لیتے وقت ایسا لگتا ہے جیسے سیٹیاں سی بج رہی ہوں۔

دَمہ کے مرض میں مبتلا ہونے والوں میں ہر سال تقریباً ایک کروڑ چالیس لاکھ افراد جن میں سے تقریباً 90 لاکھ بالغ افراد اور پچاس لاکھ بچے ہوتے ہیں۔ یہ عام طور پر 60-65 سال کی عمر کے لوگوں پر زیادہ حملہ آور ہوتا ہے۔

ضروری ہے کہ اتنے زیادہ لوگوں کی زندگی کو مشکل بنانے والے اس مرض کی علامات جو بیماری سے پہلے ہاتھ پر موجود ہوتی ہیں۔ ان کا جائزہ لیا جائے تاکہ بروقت علاج سے بیماری کا بہتر سدباب کیا جاسکے۔

دمہ (Asthma) کی علامات یہ ہیں:

1. دِل اور دماغ کی لائنوں کے درمیان فاصلہ کم ہونا۔
2. دِل اور دماغ کی لائنوں کے درمیان مختلف نقطہ نما داغوں کا ہونا۔
3. انگوٹھے کے نیچے گوشت کے اُبھار سے لائن کا شروع ہو کر پہلی انگلی کے نیچے گوشت کے اُبھار پر جزیرے کی شکل میں ختم ہونا۔
4. دوسری انگلی کے تیسرے پورے پر لائنیں۔

5 پہلی انگلی کے نیچے گوشت کے اُبھار سے ایک لائن کا نیچے گر کر زندگی کی لائن سے ملنا۔

6 پہلی انگلی کی بناوٹ میں خرابی۔

7 صحت کی لائن موجود ہونا اور اس میں نقص ہونا۔

دمہ کی بیماری کی صورت میں پرہیز اور علاج کے لئے ان باتوں پر عمل کریں۔

1 الرجی کرنے والی چیزیں جیسے گردو غبار اور ایسی کھانے پینے کی چیزوں سے پرہیز کریں۔

2 مرغن غذاؤں، گھی اور تیل میں تلی ہوئی چیزوں سے پرہیز کریں۔

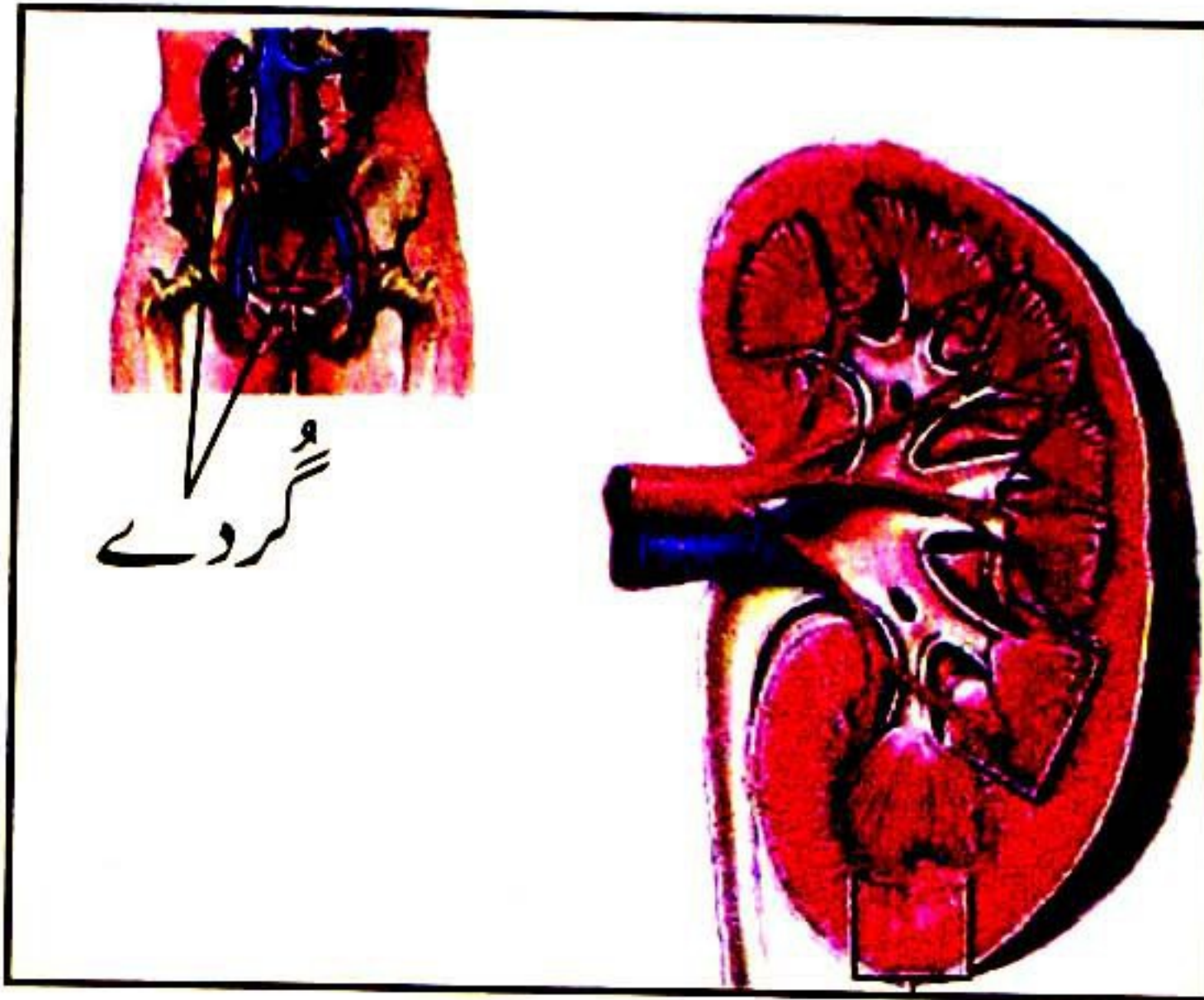
3 سبزیوں خاص طور پر گاجر، ادرک، پیاز کا استعمال زیادہ کریں۔

4 انگور، کھجور اور امرود کا استعمال زیادہ کریں۔

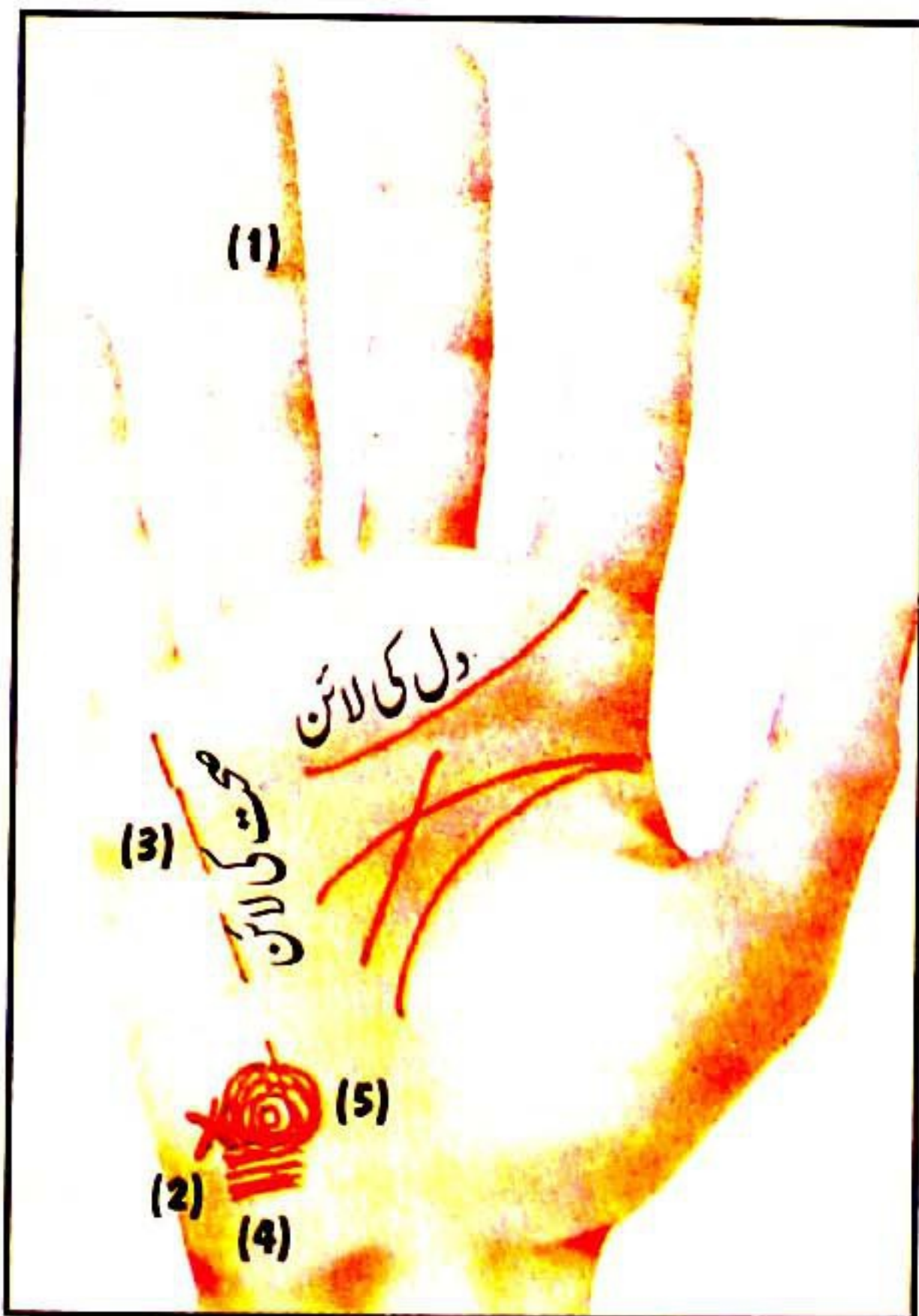
5 ادرک اور لیموں کا رس نکال کر شہد میں ملائیں اور صبح وشام پیئیں۔

6 سگریٹ نوشی سے پرہیز کریں۔

گردے کا مرض اور علامات (Kidney Trouble)

ہمارے کھانے پینے کے سامان میں ملاوٹ ہمارے کھانے پینے کی عادات اور موروثی امراض۔ ان سب نے مل کر بہت سے لوگوں کو گردے کی

بیماری میں مبتلا کر دیا ہے ۔
گُردوں کی بیماری میں مبتلا لوگوں کے گُردوں کو ایک دم نقصان نہیں پہنچتا بلکہ مرض میں مبتلا ہونے کے بعد آہستہ آہستہ گُردے مکمل خرابی کی طرف جاتے ہیں اور اس میں کئی مہینے اور سال لگتے ہیں ۔ اکثر اوقات اس مرض میں مبتلا لوگ شوگر اور فشارِ خون کے بھی مریض ہوتے ہیں ۔

اس کے بجائے کہ گُردوں کو نقصان پہنچنے کے مرحلے تک پہنچنے دیا جائے اور پھر مجبوری میں اِس کا علاج کیا جائے ضروری ہے کہ مرض کی علامات پر غور کر کے ممکنہ مرض کے بارے میں جانا جائے اور اِس کا بروقت علاج کیا جائے ۔

بیماری کی علامات یہ ہیں:

1. ہاتھ کی تیسری انگلی کا پتلا ، لمبا اور کمزور ہونا ۔
2. ہتھیلی کے بائیں نچلے حصے پر کراس کا نشان ۔
3. صحت کی لائن کا کمزور اور ٹوٹے ہوئے ہونا ۔
4. ہتھیلی کے بائیں نچلے حصے پر متوازی لائنیں ۔

5 ہتھیلی کے بائیں نچلے حصے پر دائرے میں لائنوں کا نشان۔

گردے کا مرض لاحق ہونے کی صورت میں

پانی کا استعمال بڑھا دیں۔صبح نہار منہ 1.5 لٹر پانی پیئں۔پھر ایک گھنٹہ کچھ نہ کھائیں۔خربوزہ اور تربوز کا استعمال بڑھا دیں۔

تپ دق۔ٹی بی (Tuberculosis)

ٹی بی ایک ایسا مہلک مرض ہے جس میں ڈیڑھ سے دو کروڑ کے لگ بھگ لوگ مبتلا ہیں اور سو فیصد قابل علاج مرض ہونے کے باوجود ہر سال اس مرض میں مبتلا 15-16 لاکھ مریضوں کی اموات ہوجاتی ہیں۔

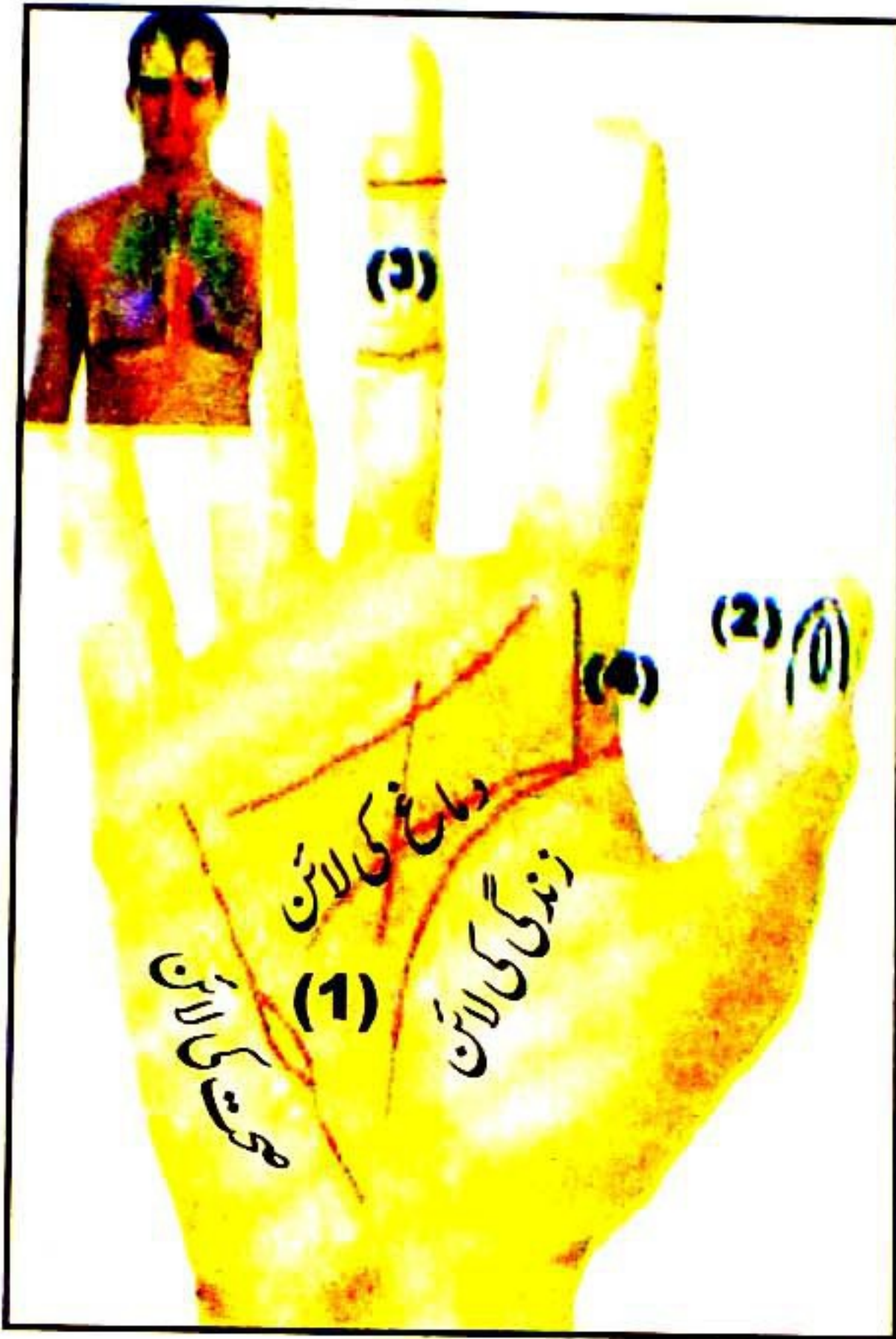
یہ براہ راست پھیپھڑوں پر حملہ آور ہوتا ہے۔پھیپھڑوں میں زخم کر دیتا ہے۔شروع میں کھانسی اور بعد والی حالتوں میں اس کے ساتھ خون آنے لگتا ہے، بخار چڑھتا ہے، بھوک چلی جاتی ہے، وزن میں کمی ہونا شروع ہوجاتی ہے۔

یہ بیماری موروثی ہونے کے علاوہ سانس اور تھوک کے ذریعے بھی دوسروں تک منتقل ہوتی ہے۔پھیپھڑوں کی اس بیماری کی علامات ذیل میں دی گئی ہے۔بہتر ہے کہ اِس بیماری اور اِس کی علامات جان کر شروع میں ہی اِس کا علاج کر دیا جائے۔

علامات یہ ہیں:

1 صحت کی لائن پر جزیرہ۔

2 چوڑائی میں پتلے ناخن۔

ایسے ناخنوں کی لمبائی میں فرق نہیں پڑتا۔لیکن خود وہ تنگ ہو جاتے ہیں۔

3 تمام انگلیوں کے دوسرے پورے چوڑائی میں پتلے۔

4 پہلی انگلی کے نیچے گوشت کے ابھار سے ایک لائن کے نیچے گر کر زندگی کی لائن سے ملنا۔

5 ہتھیلی کی لائنوں کی رنگت پیلی ہونا۔

6 ممکنہ مریض کے ہاتھ کی ہتھیلی چوڑائی میں پتلی ہوتی ہے۔

مرض کا پتہ چلتے ہی پرہیز اور احتیاط علاج کے ساتھ مل کر مرض کو جلد ختم کر سکتے ہیں اس سلسلے میں یاد رکھئے کہ:

1 کیلے کے پتوں اور تنے کا رس مرض کا ابتداء میں ہی پتہ چل جانے پر ٹی بی کے مریض کیلئے بہت مفید ہے۔

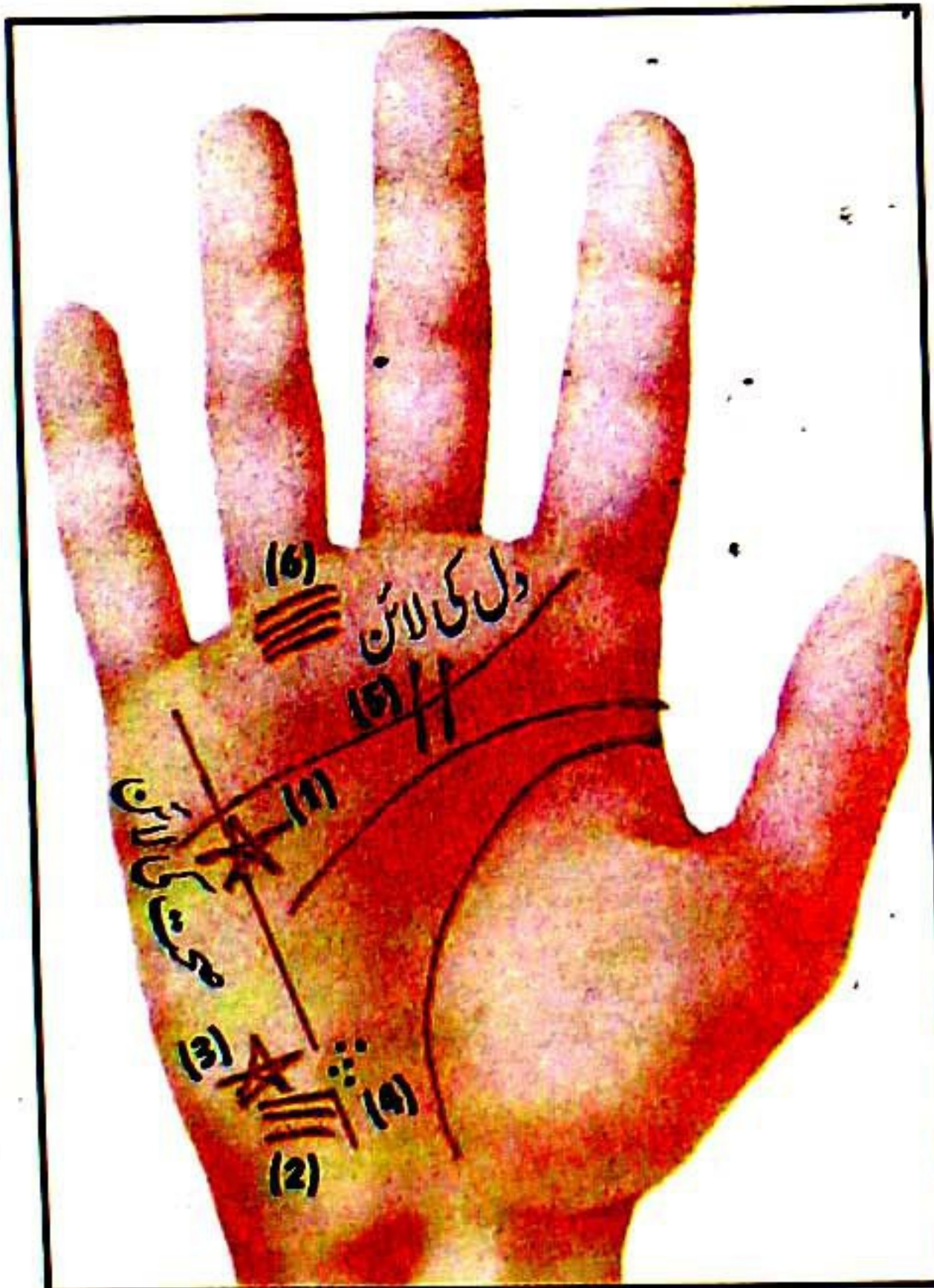
2 آملے کے جوس کو شہد میں ملا کر پینے سے قوتِ مدافعت بڑھ جاتی ہے۔

3 خوراک ایسی لیجئے جو پروٹینز سے بھرپور ہو۔آپ وٹامنز کا اِس سلسلے میں استعمال کریں وٹامنز کے استعمال کے لئے دیکھئے کتاب کے آخری حصے میں وٹامنز اور منرلز کا استعمال۔

جگر کی بیماریاں اور یرقان

جگر ہمارے جسم کا ایک بہت ہی اہم حصہ اور وہ فیکٹری ہے جو جسم کو اُس کی ضروریات کے تحت تمام پروٹینز، نمکیات اور کیمیکلز مہیا کرتی ہے۔ یہ جگر کی فیکٹری نیا خون سرخ جرثوموں کی شکل میں بناتی ہے۔ پرانے جرثومے جو اپنی زندگی پوری کر چکے ہوتے ہیں ان کو ختم کرتی ہے اور ضائع شدہ جرثوموں کو خون سے صاف کرتی ہے۔

اس جان جگر (Liver) کو اگر کوئی بیماری یا انفیکشن ہو جائے یا یہ وائرس آجانے کی وجہ سے اپنا کام صحیح نہ کر پائے تو ہمارا جسم بیمار پڑ جاتا ہے۔ رنگ پیلا، یرقان اور ہیپاٹائٹس تک کی بیماریاں لگ سکتی ہیں۔ بیماری کی علامات یہ ہیں۔

یرقان کی علامات

1. صحت کی لائن پر یا اِس سے متصل سٹار کا نشان۔
2. ہتھیلی کے بائیں نچلے حصے پر متوازی لائنیں۔
3. ہتھیلی کے بائیں نچلے حصے پر سٹار کا نشان۔
4. ہتھیلی کے بائیں نچلے حصے پر داغ۔
5. دِل کی لائن کو کھڑی لائنیں کاٹیں۔
6. تیسری انگلی کے نیچے گوشت کے اُبھار پر متوازی لائنوں کا وجود۔

یرقان ہونے کی صورت میں

1. آرام کا خاص خیال رکھا جائے۔
2. گلوکوز کا استعمال زیادہ کیا جائے۔
3. گنے کے رس کا استعمال صاف برتن میں فائدہ مند ہے۔
4. گوشت اور زیادہ پروٹینز والی خوراک کے استعمال سے پرہیز کریں۔
5. گاجر، مولی، کدو اور ٹماٹر کا استعمال زیادہ کریں۔

جوڑوں اور گنٹھیا کا مرض (Arthritis and Rhenmatism / Gout)

جوڑوں اور گنٹھیا کا مرض وہ نامراد مرض ہے جس میں انسان اپاہج ہو کر رہ جاتا ہے۔ چلنے پھرنے، اٹھنے بیٹھنے میں شدید تکلیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ مرض کی علامات اس طرح سے ہیں۔

1. ہتھیلی کے بائیں نچلے حصے پر متوازی لائنیں۔
2. ہتھیلی کے بائیں نچلے حصے پر کراس کا نشان۔
3. جزیرہ نما لائن دوسری انگلی کے نیچے گوشت کے ابھار سے شروع ہو کر زندگی کے لائن پر واقع جزیرے سے مل جائے۔

4. نیلا ہٹ مائل نقطہ دل کی لائن پر۔
5. دل و دماغ کی لائن پر جزیرہ اور قسمت کی لائن سے شاخ نیچے کو گرے۔
6. ناخنوں پر لائنیں۔
7. دوسری انگلی کے نیچے گوشت کا اُبھار زیادہ اُبھرا ہوا ہونا۔
8. ہتھیلی کے بائیں نچلے حصے پر گوشت کا ابھار زیادہ ہونا۔
9. تیسری انگلی کے نیچے گوشت کے اُبھار پر کافی متوازی لائنیں۔
10. زندگی کی لائن کا اختتام کے قریب سرخ رنگت لیے ہوئے ہونا۔

میں نے امراض کی کافی علامات اپنے قارئین کے لئے دی ہیں۔
ان کے علاج اور ورزشوں کیلئے آخری ابواب
میں علاج کے مختلف طریقے پڑھیے۔

علامات کو ہاتھ کی بناوٹ، لائنوں کی گہرائی کے ساتھ ملا کر دیکھیں۔
دو یا اس سے زائد علامات ہونے کی صورت میں معالج سے رجوع کریں
اور اپنے چیک اپ کرائیے۔

خطرات اور حادثات

(Dangers and Accidnets)

کہتے ہیں زندگی حادثات کا مجموعہ ہے لیکن اگر آپ کو پتہ چل جائے کہ آنے والے فلاں وقت میں اِسطرح کا حادثہ پیش آئے گا تو کیا وہ پھر بھی حادثہ ہی رہے گا؟

میں اس کی مثال اس طرح دوں گا کہ آپ گاڑی میں سفر کر رہیں ہیں اور گاڑی تیز رفتار ہے۔ اچانک بریک لگنے کی صورت میں آپ کا جسم آگے کو گرے گا آپ نے اگر سیٹ بیلٹ باندھی بھی ہو تو کم از کم منہ اور سر ضرور اگلی سیٹ سے جا ٹکرائیں گے۔ لیکن اگر آپ کو پتہ ہو کہ فلاں جگہ یا فلاں وقت پر گاڑی اچانک بریک لگائے گی تو آپ سنبھل کر بیٹھیں گے اور جسم اچانک جھٹکا نہیں کھائے گا اور آپ آگے کی طرف گرنے سے بچ جائیں گے۔

اسی طرح ایک بھاگنے والے ایتھلیٹ (Athlete) کو اگر پتہ ہو کہ فلاں جگہ پر اس کے راستے میں گڑھا ہے تو وہ ذہنی طور پر الرٹ ہو کر بھاگے گا اور گڑھے میں گرنے کے بجائے اس کو پھلانگنے کی کوشش کرے گا۔ اگر وہ اس گڑھے کو پھلانگ نہ بھی سکا تو بھی وہ نقصان کم اٹھائے گا بصورت اس کے جب اچانک گڑھے پر پاؤں رکھتا، گرتا اور نقصان اٹھاتا۔

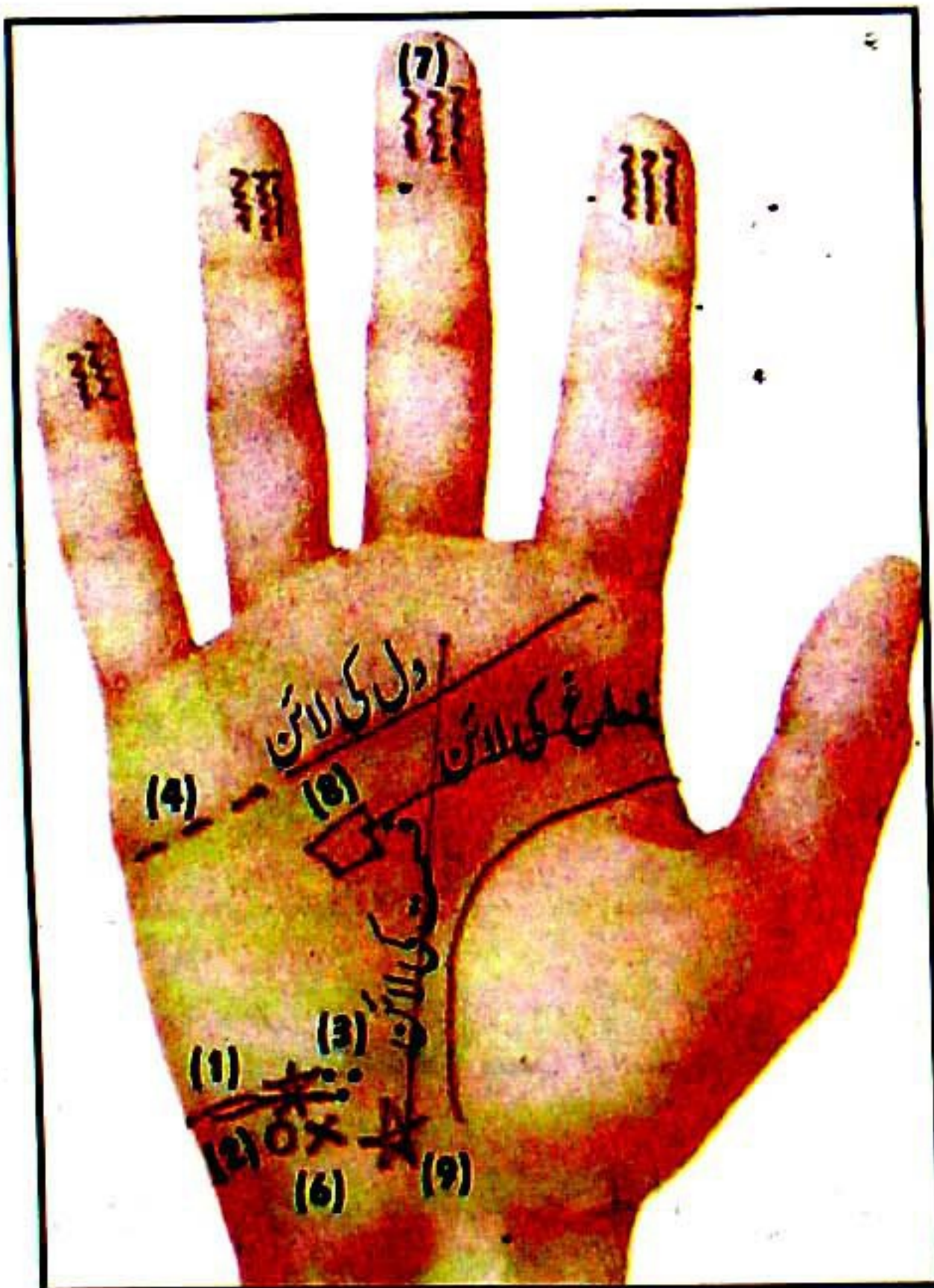
میں نے آنے والے صفحات میں کوشش کی ہے کہ میں اس اچانک پن جو حادثات اور خطرات کا لازمی حصہ ہے اور جس سے پہنچنے والے نقصانات

زیادہ ہوتے ہیں۔اس کو ہاتھ پر موجود علامات کی مدد سے آنے والے خطرات و حادثات کے متعلق بتا سکوں:۔حادثوں کی علامات مندرجہ ذیل ہیں:۔

پانی میں ڈوبنے کا خطرہ

ہاتھ پر مندرجہ ذیل علامتیں ہونے کی صورت میں ان کے حامل شخص کو پانی میں ڈوبنے کا خطرہ ہوگا۔ان نشانات کے حامل شخص کو چاہئے کہ وہ عمر کے اس حصے میں جس میں علامت موجود ہے آبی ذرائع (Voyage by Water) سے سفر نہ کریں۔سفر کرنا اس وقت اگر ضروری ہو تو بھی وہ کوئی اور ذریعۂ سفر اختیار کرے۔

1. ہتھیلی کے بائیں نچلے والے حصے پر سفر کی لائن ہوتی ہے جیسے کہ خاکے میں دکھایا گیا ہے۔ اس لائن پر سٹار یا جزیرے کا نشان خطرے کی علامت ہے۔

2. ہتھیلی کے بائیں نچلے والے حصے پر دائرے کا نشان۔

3 ہتھیلی کے بائیں نچلے والے حصے پر داغ یا تل کا نشان۔

4 دِل کی لائن جب چھوٹی انگلی کے نیچے ختم ہوتے وقت تین جگہ سے ٹوٹی ہوئی ہو۔

5 دل کی لائن کا بائیں ہاتھ کے بائیں والے حصے میں ٹوٹا ہوا ہونا۔

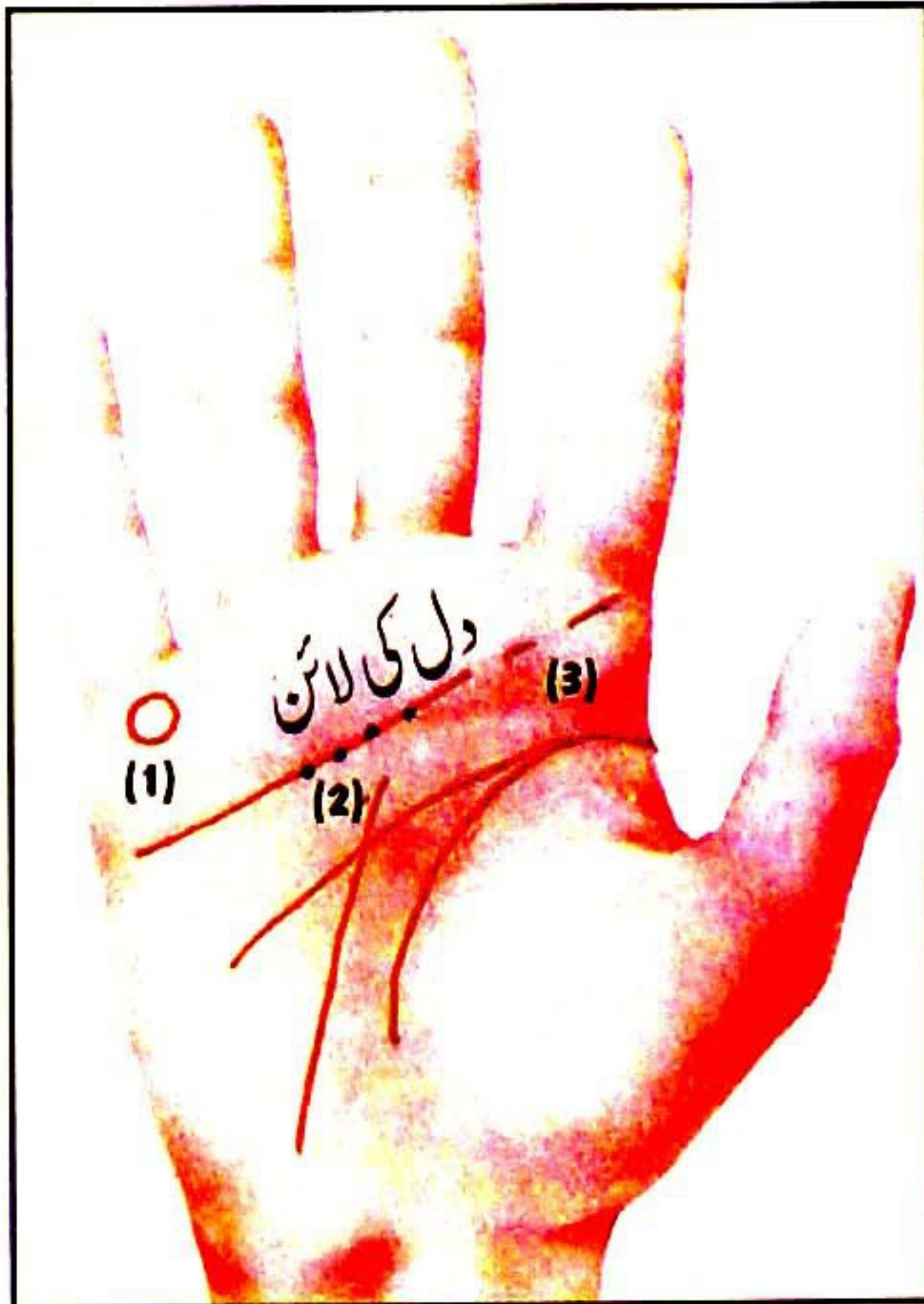
6 ہتھیلی کے بائیں نچلے والے حصے پر کراس (x) کا نشان۔

7 انگلیوں کے پہلے پورے پر لہراتی ہوئی لائنیں۔

8 دماغ کی لائن کے خاتمے کے وقت مستطیل کی علامت۔

9 ہتھیلی کے بائیں نچلے والے حصے پر سٹار کی علامت جو قسمت کی لائن کو چھو رہی ہو۔

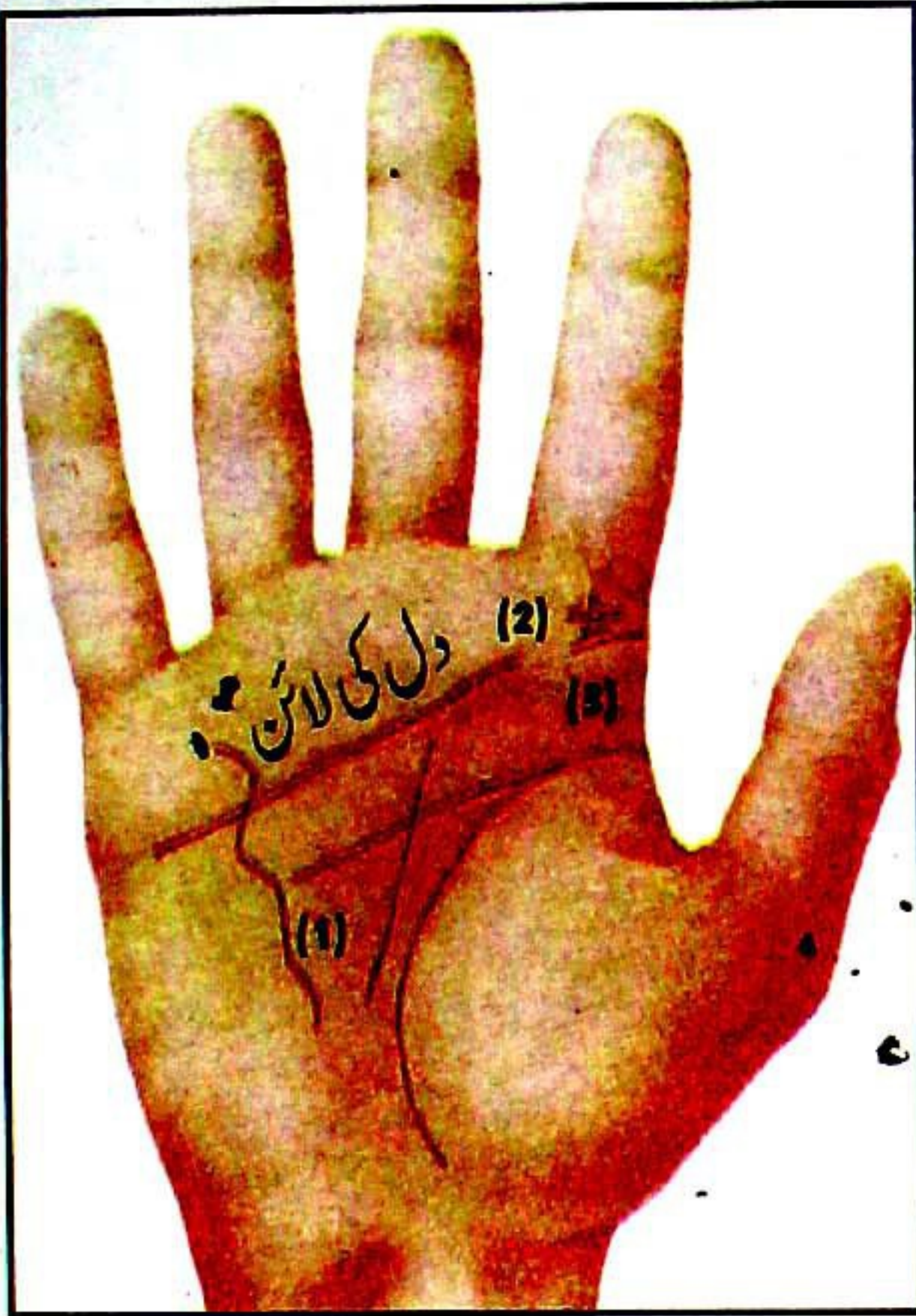
زہر دیئے جانے کا خطرہ

مندرجہ ذیل علامتیں ہاتھ پر ہونے کی صورت میں ان کے حامل شخص کو زہر دیے جانے کا خطرہ ہوگا۔ ان علامات کے حامل شخص کو چاہئے کہ گھر سے باہر کھاتے پیتے وقت احتیاط سے کام لے۔

1 چھوٹی انگلی کے نیچے گوشت کے ابھار پر دائرے (O) کی علامت۔

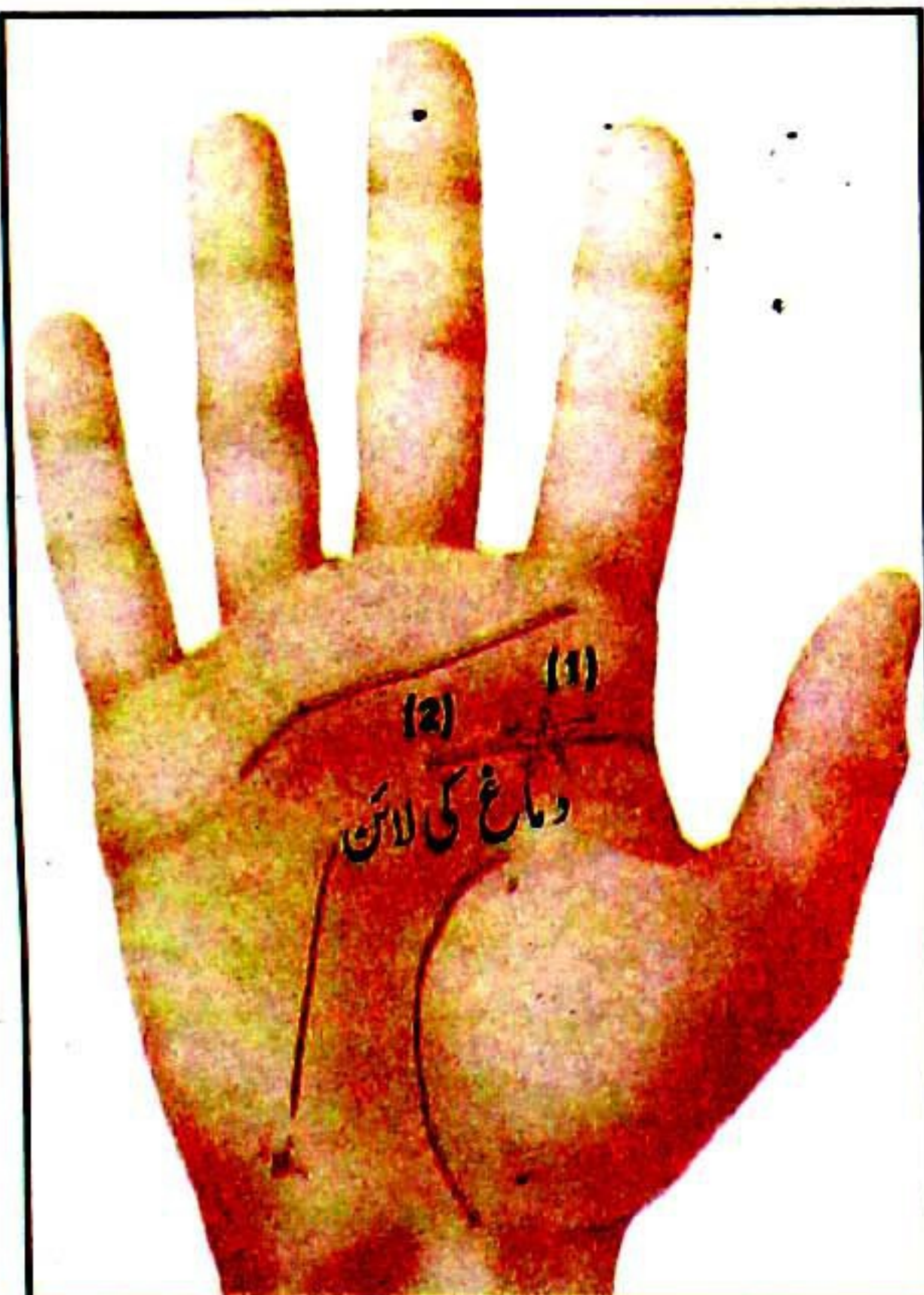
2 دل کی لائن پر کالے یا نیلے رنگ کے نقطے نما داغ۔

3 دائیں ہاتھ کی ہتھیلی کے دائیں والے حصے پر دِل کی لائن ٹوٹی ہوئی ہو۔

آگ سے خطرہ

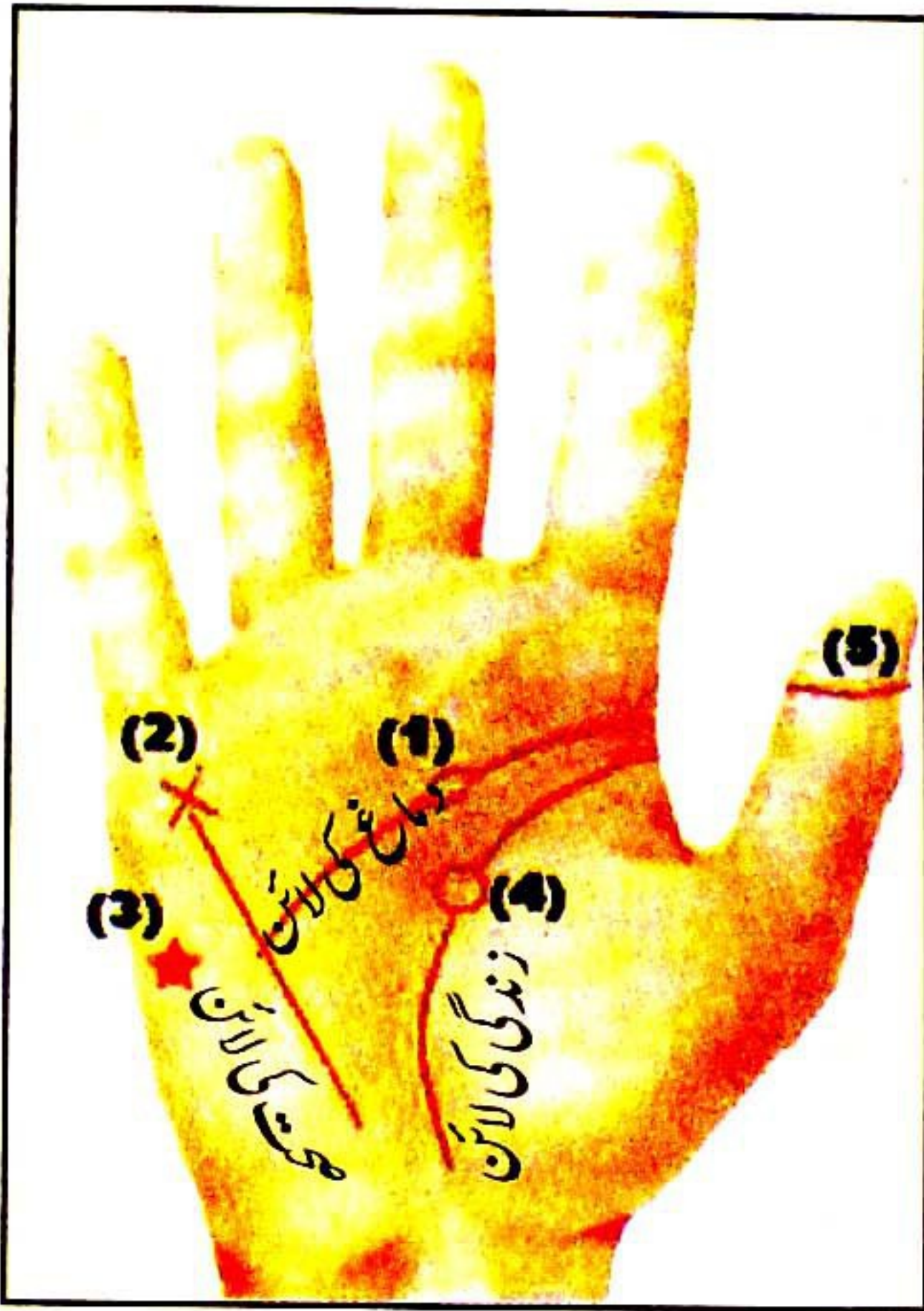
مختلف علامتیں جو آگ سے خطرات کے متعلق آگاہی دیتی ہیں۔ خاکے میں دکھائی گئی۔ ان علامتوں کے حامل شخص کو ضروری ہوگا کہ وہ ایسے مقامات سے دور رہے جہاں آگ لگی ہو یا لگ سکتی ہو۔

1. دل کی لائن کو نیچے سے ایک لائن لہرائی ہوئی کاٹ دے۔
2. دائیں ہاتھ کی ہتھیلی کے دائیں والے حصے پر دل کی لائن کا جو حصہ ہوتا ہے وہ حصہ ٹوٹا ہوا ہونا۔
3. پہلی انگلی کے نیچے گوشت کے اُبھار کے باہر والی سائیڈ پر سٹار کا نشان۔

دل کی لائن (2) (3) (1)

سر پر چوٹ لگنے کا خطرہ

1. اگر دماغ کی لائن پر سٹار کا نشان ہو تو اس کے حامل شخص کو چوٹ لگنے کا خطرہ ہوگا۔
2. اسی طرح اگر دماغ کی لائن دوسری انگلی کے نیچے رُک جائے تو خطرہ ہوگا۔

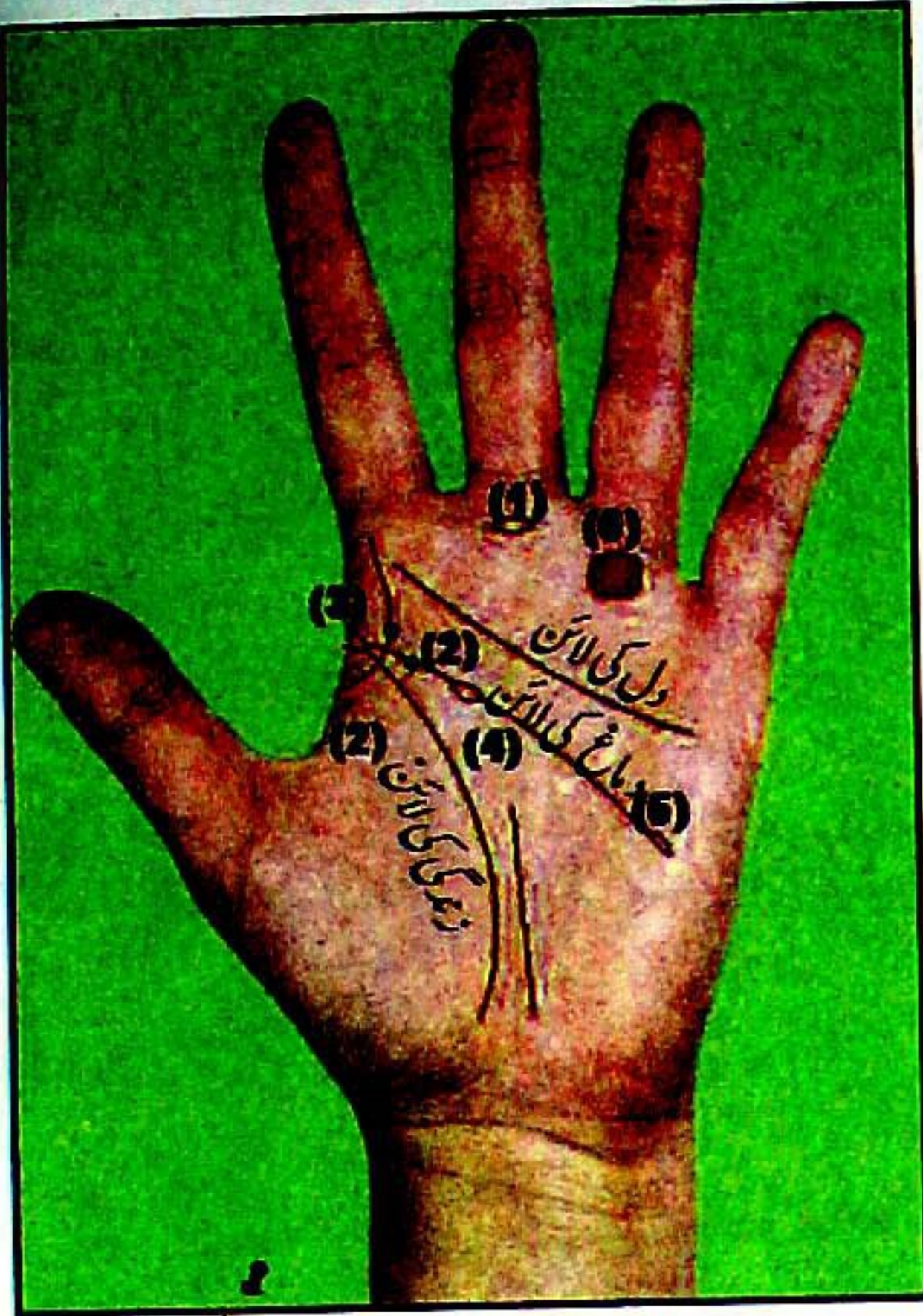
(1) (2) دماغ کی لائن

بینائی کو خطرہ (Danger from Blindness)

خاکے میں دی گئی علامتیں جس ہاتھ پر موجود ہوں گی اس کے حامل کو آنکھوں کے بارے میں خاص احتیاط کرنی پڑے گی کہ آنکھوں کی بینائی کو متاثر ہونے کا خطرہ موجود رہے گا۔

1. دماغ کی لائن پر دائرے (O) کا نشان۔
2. صِحت کی لائن پر اس کے خاتمے کے نزدیک کراس (X) کی علامت۔
3. ہتھیلی کے بائیں درمیان والے حصے پر سٹار کی علامت۔
4. زندگی کی لائن پر دائرہ (O) اگر ایک دائرہ ہو تو ایک آنکھ کی بینائی کو خطرہ ہے اور اگر دو دائرے ہوں تو دونوں آنکھوں کی بینائی کو خطرہ ہو گا۔
5. انگوٹھے کے اوپر والے پورے پر لائن جو پچھلی طرف کو جا رہی ہو۔

قوتِ سماعت کو خطرہ (Deafness)

مندرجہ ذیل علامات ہاتھ پر ہونے کی صورت میں قوت سماعت کے متاثر اور ختم ہونے کا خطرہ ہو گا۔

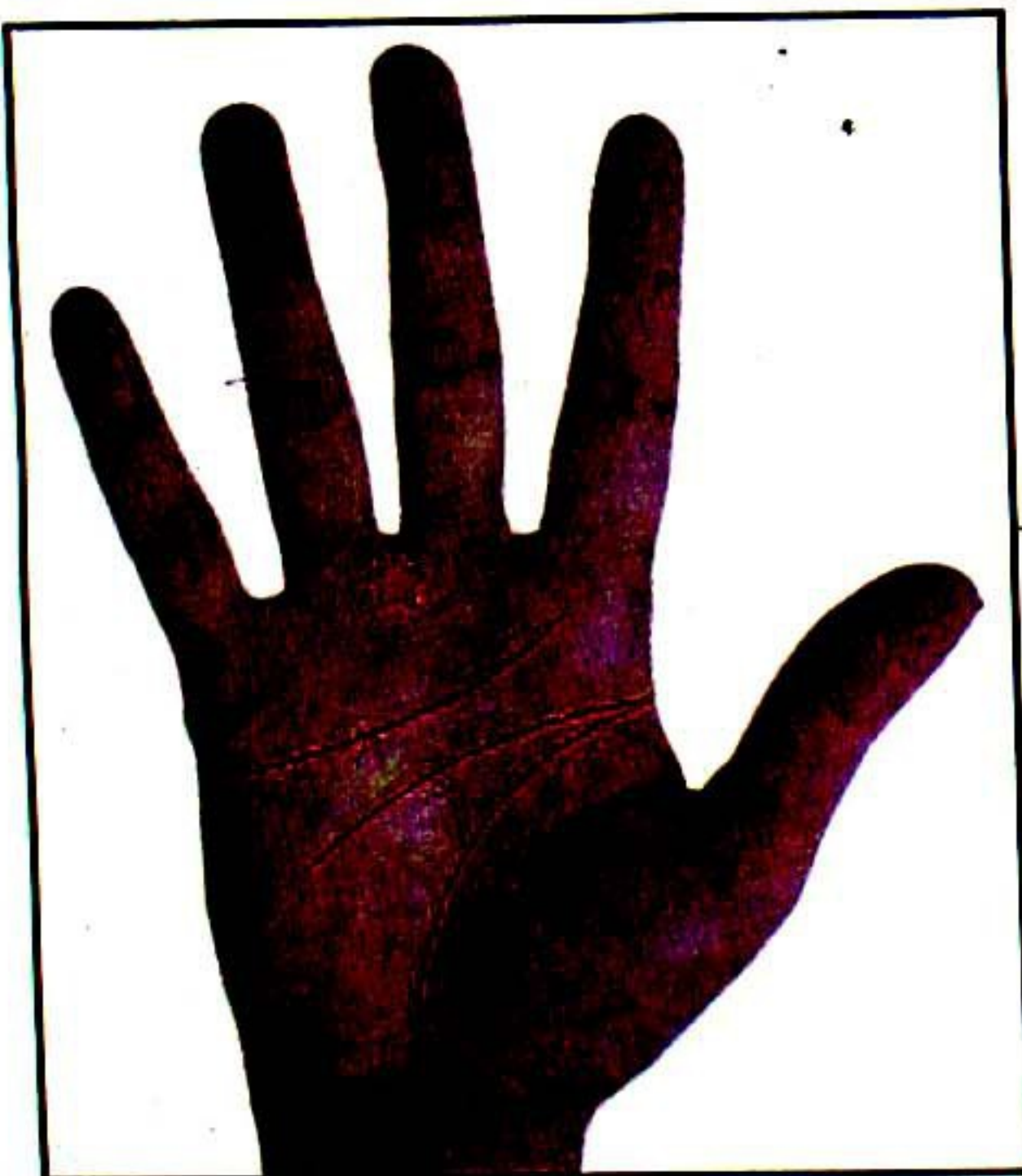
1. دوسری انگلی کے نیچے گوشت کے ابھار پر جزیرے کا نشان۔

2 کالا داغ دماغ کی لائن پر اور ساتھ ساتھ زندگی کی لائن کے شروع ہوتے وقت دوشاخہ۔

3 دماغ کی لائن پر کالے نشان کے ساتھ ایک لائن کا انگوٹھے اور پہلی انگلی کے درمیان سے پہلی انگلی کے نیچے گوشت کے ابھار پر جانا۔

4 دوسری انگلی کے نیچے دماغ کی لائن پر جزیرہ۔

5 جزیرہ زندگی کی لائن کے شروع میں اور دماغ کی لائن کے خاتمے کے وقت جزیرہ۔

6 ہتھیلی کا پچکا ہوا ہونا اور تیسری انگلی کے نیچے گوشت کے ابھار کا زیادہ نمایاں ہونا۔

بجلی کا کرنٹ لگنے کا خطرہ

اگر ایک سٹار کا نشان دوسری اور تیسری انگلی کے درمیان گوشت کے ابھاروں پر پایا جائے تو کرنٹ لگنے کا خطرہ موجود ہوگا۔

بلندی سے گرنے کا خطرہ

مندرجہ ذیل علامات ہونے کی صورت میں ان کے حامل کو بلندی سے گرنے کا خطرہ ہوگا۔

1. دل کی لائن کو درمیان میں دو عمودی لائنیں کاٹیں۔
2. دل کی لائن کافی جگہ سے ٹوٹی ہوئی ہو۔

میں نے پچھلے ابواب میں کوشش کی کہ آپ کو ہاتھ پر موجود مختلف علامات کی مدد سے بیماریوں، خاص طور پر جان لیوا بیماریوں کے بارے میں اور آنے والے خطرات سے آگاہ کرسکوں تاکہ اِس کے بجائے کہ جب بیماری جسم میں پوری طرح جڑ پکڑ کر حملہ آور ہو اور نقصان پہنچا چکی ہو۔ تب اس کا پتہ چلے۔ اس کے بجائے آپ بیماری کی علامات کو جاننے کے بعد اُس کو ابتداء میں ہی پکڑ سکیں اور اُس کا سدِّباب کرسکیں اور بیماری آپ کو نقصان نہ پہنچا پائے۔

ان علامات کو ہاتھ کی بناوٹ اور عمر کے چارٹ کی نسبت سے دیکھنا چاہئے اور کسی بھی ایک علامت کی موجودگی کو ہاتھ پر موجود دوسری علامات کے ساتھ ملا کر دیکھنا چاہئے۔ ہاتھ پر موجود علامات کو ہاتھ کی بناوٹ کی مناسبت سے دیکھنا چاہیے۔

صحت اور متوازن خوراک

غذا کے ذریعے علاج

کونسی خوراک سے بیماریاں بڑھتی ہیں اور کونسی خوراک سے صحت بہتر ہوتی ہے؟ آپکی کونسی بیماری کس وٹامن یا منرل کی کتنی مقدار سے ختم ہوسکتی ہے؟

بیماریاں دو طرح کی ہوتی ہیں ایک موروثی بیماریاں اور دوسری وہ جو ہماری خوراک ۔ ہمارے کھانے پینے کے طریقے ۔ ہماری عادات ، ہمارے شغل جیسے کہ سگریٹ پینا وغیرہ یا ورزش نہ کرنے کی عادت اور ہمارے رہن سہن کے طریقے کار پر منحصر ہے ۔ ہم نے پہلے بیماریوں کی وجوہات میں دیکھا کہ اکثر بیماریاں مثلاً دِل وجگر کی بیماریاں وغیرہ بہت حد تک ہمارے خوراک کے غلط انتخاب مثلاً ایسی خوراک جو کولیسٹرول پیدا کرے یا پھر اس کے بعد خوراک کو صحیح ہضم نہ کر پانا یعنی ورزش اور سیر نہ کرنے وغیرہ کی عادات کی وجہ سے لگتی ہیں ۔ اصل میں خرابی بنیادی طور پر اس بات میں ہے کہ ہم لوگ ذہنی طور یہ چیز سوچنے کے عادی (Conscious) ہی نہیں کہ خوراک کونسے اجزاء پر مشتمل ہونے چاہئے ۔ کونسی خوراک ہمیں نقصان پہنچاتی ہے اور کونسی خوراک کی ہمیں ضرورت ہے ۔ خوراک میں بنیادی طور پر تین چیزیں ہونی چاہئیں ۔

1. یہ ہماری صحت کی محافظ ہو اور ہماری ضرورت کے مطابق قوت و توانائی مہیا کرے۔
2. ہمیں وہ قوت مدافعت دے جو بیماریوں کے خلاف ہماری حفاظت کرے۔
3. ذائقے میں اچھی ہو کہ کھانے کو دل کرے۔

پروٹینز (Proteins)

پروٹینز یا توانائی کی ضرورت ہر وقت ہمارے جسم کے ہر حصے کو ہے۔ اور جو ہمارے جسم کو بڑھنے اِس کو اپنے آپ کو قائم رکھنے اور وہ توانائی جو جسم کے اندر ٹوٹ پھوٹ کے عمل سے بحالی کے لئے درکار ہوتی ہے فراہم کرتی ہے۔ اس کی ضرورت ہمارے نظام ہضم کو بھی ہے۔ جن چیزوں میں بھرپور توانائی ہوتی ہے۔ ان میں سرفہرست گوشت مچھلی، انڈے، سویابینز، دودھ دہی، پنیر اور دالیں ہیں۔

کاربوہائیڈریٹس (Carbohydrates)

ہماری توانائی کی فوری ضرورت پوری کرتے ہیں۔ ہمارا جسم ان کو گلوکوز میں تبدیل کرتا ہے جو ہمارے جسم کا بنیادی ایندھن (Fuel) ہے اور یہ ہمارے جگر اور پٹھوں میں جگہ پاتا ہے۔

کاربوہائیڈریٹس ہمیں بنیادی طور پر اس شوگر سے حاصل ہوتی ہے جو چینی، پھلوں، چاول، آلو اور دالوں وغیرہ میں موجود ہوتی ہے۔

روغنیات / چکنائی (Fats)

چکنائی جہاں ہمارے جسم کو پروٹینز اور کاربوہائیڈریٹس سے تقریباً دگنی کیلریز دیتی ہیں۔ ان کی زیادتی ہمارے لئے صحت اور کولیسٹرول جیسے مسائل بھی پیدا کرتی ہے۔

وٹامنز کی کمی کی علامات اور علاج

جیسے جیسے عمر اور ذمہ داریاں بڑھتی جاتی ہیں اور بھاگ دوڑ زیادہ ہو جاتی ہے۔ ہمیں کچھ وٹامنز اور منرلز (معدنیات) کی ضرورت پڑتی ہے کیونکہ بڑھتی عمر کے ساتھ خون بننا کم ہو جاتا ہے اور جسم بھی وٹامنز پیدا نہیں کرتا۔ آپ کو ضرورت ہوتی ہے کہ آپ وٹامنز اور منرلز کی وہ کمی جس کی آپ کو ضرورت ہے اُس کو لیں۔ جسم ان کی کمی کو کیسے ظاہر کرتا ہے۔ مختلف وٹامنز اور منرل خوراک میں سے کن کن چیزوں سے حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ ہماری صحت میں کیا کردار ادا کرتے ہیں۔ ایک جسم کو کتنی مقدار میں اِن کی ضرورت ہے۔ ان کا مختصراً جائزہ لیں گے۔

وٹامن ڈی صرف جسم میں پیدا ہوتا ہے۔ باقی وٹامنز کی جسم کو ضرورت ہوتی ہے اور یہ خوراک یا پھر دوائی کے طور پر لینے پڑتے ہیں۔

وٹامن اے (Vitamin A)

کمی کی جسمانی علامات:

خون میں کمی۔ ڈیپریشن اور دماغی کنفیوژن۔ نظر کی کمزوری۔ رات کو صحیح نظر نہ آنا۔ بھوک کی کمی۔ جلد کی خرابی۔

جہاں سے حاصل ہوتا ہے:

انڈے کی زردی، مچھلی، مکھن، پنیر، گاجر اور دوسری سبزیات، ٹماٹر، بروکولی، پالک، ساگ، آم، کنوں، مالٹا وغیرہ۔

صحت میں کردار:

جرثوموں کی بڑھوتی میں ضروری ہے۔ بینائی بہتر کرتا ہے۔ جلد کے لئے ضروری ہے۔ کچھ طرح کے کینسر (Cancer) کے خلاف مدافعت دیتا ہے۔ سانس اور پیشاب کے سسٹم کی مدد کرتا ہے اور دماغ کو اس کے کام میں مدد فراہم کرتا ہے۔ خون کے جرثومے بنانے میں مدد دیتا ہے اور پروٹینز کو توانائی میں تبدیل کرتا ہے۔

جسمانی ضرورت روزانہ:

- مرد 700 مائیکروگرام
- عورت 600 مائیکروگرام

وٹامن بی ۔1 (Vitamin B-1)

کمی کی جسمانی علامات:

دماغی و جسمانی کمزوری، تھکاوٹ، جوڑوں میں سوزش، محسوسات (Sensation) میں کمی، پٹھوں کی کمزوری، اور دل کا بڑھ جانا (Enlarged Heart)۔

ذریعہ: مچھلی، بکرے کا گوشت، پھلیاں، مونگ پھلی، گردے کپورے۔

کام: خوراک کو توانائی میں بدلنا اور وہ مدافعت مہیا کرنا جو دل اور نروس سسٹم کیلئے ضروری ہے۔

یومیہ ضرورت

مرد 1 ملی گرام
عورت 0.8 ملی گرام

وٹامن بی۔2 (Vitamin B-2)

کمی کی جسمانی علامات:

خشکی، ہونٹوں کا پھٹنا، سوزش، سرخ آنکھیں، خون میں کمی (Anaemia)۔

ذریعہ: دودھ، مکھن، دہی، پنیر وغیرہ۔ گوشت، مچھلی، انڈے اور پتوں والی سبزیاں

جسمانی کردار: ہماری خوراک کو ہماری جسمانی توانائی میں بدلنے کے لئے مدد کرتا ہے۔

یومیہ ضرورت

مرد 1.3 ملی گرام
عورت 1.1 ملی گرام

وٹامن بی۔6 (Vitamin B-6)

کمی کی جسمانی علامات:

دماغی کنفیوژن، ڈپریشن اور خون کی کمی (Anaemia)۔

ذریعہ: مچھلی، گوشت، انڈے، کیلے، گندم، چاول، مونگ پھلی، گاجر، مٹر اور دوسری پتوں والی سبزیاں اور دالیں۔

جسمانی کردار: ہمارے دماغ کی ضروریات پوری کرتا ہے۔ سُرخ جرثومے بناتا ہے۔ بیماریوں کے خلاف حفاظتی نظام اور نروس سسٹم کو کام کرنے میں مدد دیتا ہے۔

جسمانی ضرورت روزانہ:

- مرد 1.4 مائیکروگرام
- عورت 1.2 مائیکروگرام

وٹامن بی۔۱۲ (Vitamin B-12)

کمی کی جسمانی علامات:

تھکاوٹ، جسمانی محسوسات (Sensation) میں کمی، سوئیاں چبھنا، شریانوں (Nervous System) میں کمزوری اور توڑ پھوڑ (Degeneration)

ذریعہ: مچھلی، گوشت، گُردے کپورے، انڈے، دودھ دہی، پنیر۔ کیلے۔ سورج مکھی کے بیج وغیرہ۔

جسمانی کردار: خون کی شریانوں کی حفاظت کرتا ہے۔ خون کے سُرخ جرثوموں کو بننے میں مدد دیتا ہے۔ ڈی این اے بنانے میں مدد دیتا ہے۔

جسمانی ضرورت روزانہ:

- مرد 1.5 مائیکروگرام
- عورت 1.5 مائیکروگرام

وٹامن سی (Vitamin C)

کمی کی جسمانی علامات:

تھکاوٹ، بھوک نہ لگنا، جوڑ درد کرنا، مسوڑھے سوجنا، زخم آہستہ مندمل ہونا، وٹامن سی کی بہت زیادہ کمی سے دل و دماغ کو نقصان پہنچنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ گردوں میں پتھری بننے لگتی ہے۔ ہڈیاں کمزور ہوجاتی ہیں۔ مسوڑھوں سے خون بہنا۔

حاصل کرنے کا ذریعہ: سبزیاں اور پھل خاص طور پر ایسے پھل جن میں جوس ہو۔ جیسے سٹرابری، ٹماٹر، آلو، لیموں، مالٹے، کینوں وغیرہ۔

جسمانی کردار: ہڈیوں، جِلد، دانتوں اور مسوڑھوں کے لئے ضروری ہے۔ انفیکشن کے خلاف قوت دیتا ہے۔ آئرن کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

جسمانی ضرورت روزانہ:

- مرد 40 ملی گرام۔
- عورت 40 ملی گرام
- سگریٹ نوشوں کیلئے 80 ملی گرام

وٹامن ڈی (Vitamin D)

کمی کی جسمانی علامات:

پٹھوں کی کمزوری، ہڈیوں کا نرم ہوجانا اور درد کرنا، بچوں میں ہڈیوں کا ٹوٹ جانا۔

حاصل کرنے کا ذریعہ: مچھلی، انڈے، دودھ، مکھن اور سورج کی شعاعیں۔

جسمانی کردار: دانتوں، ہڈیوں کیلئے ضروری ہے، کیلشیم اور فاسفورس کو جذب کرنے میں مدد دیتا ہے۔

جسمانی ضرورت روزانہ:

سورج سے کافی وٹامن ڈی جسم کو حاصل ہو جاتا ہے۔ ان لوگوں کے لئے جو کمروں میں بند رہتے ہیں ان کو خوراک سے حاصل کرنے کی ضرورت ہے۔

وٹامن ای (Vitamin E)

کمی کی جسمانی علامات:

ان نوزائیدہ بچوں میں جو وقت سے پہلے پیدا ہو جاتے ہیں ان میں خون کی کمی اور شریانوں میں نقص، افزائش نسل کے پٹھوں (Tissues) میں کمزوری، جلد میں خرابی، جگر خراب ہونا۔

حاصل کرنے کا ذریعہ: مچھلی، انڈہ، ویجی ٹیبل آئل، زیتون، گندم، چاول، پالک، نباتاتی تیل، چربی اور دودھ وغیرہ۔

جسمانی کردار: دل کی بیماریوں کے خلاف جسم کے خلیوں (Tissues) کی حفاظت کرتا ہے۔

جسمانی ضرورت روزانہ:

- مرد کم ازکم 4 ملی گرام
- عورت کم ازکم 3 ملی گرام

وٹامن کے (Vitamin K)

کمی کی جسمانی علامات:

بہت زیادہ وٹامن (K) کی کمی ہو جانے پر خون کلاٹنگ (Clotting) نہیں کرتا۔

حاصل کرنے کا ذریعہ: پتوں والی سبزیاں خاص طور پر گوبھی اور بروکولی وغیرہ۔

جسمانی کردار: جسم میں پروٹینز کو بننے میں مدد دیتا ہے اور خون کو کلاٹنگ (Clotting) میں مدد کرتا ہے۔

روزانہ کی ضرورت:

- مرد 70 مائیکروگرام
- عورت 65 مائیکروگرام

فولک ایسڈ (Folic Acid)

کمی کی جسمانی علامات: خون میں کمی۔

ذریعہ: گندم، سبز پتوں والی سبزیاں خاص طور پر گوبھی، دالیں، مونگ پھلی اور بروکولی۔

جسمانی کردار: سُرخ اور سفید جرثومے بننے میں مدد دیتا ہے۔

روزانہ کی ضرورت:

- مرد 200 مائیکروگرام
- عورت 200 مائیکروگرام
- (زچگی میں 400 مائیکروگرام)

بائیوٹین (Biotin)

کمی کی جسمانی علامات: جلد میں خرابی اور بالوں کا کم ہوتے جانا۔

ذریعہ: خوراک کے تمام اجزاء میں شامل ہوتی ہے۔ جانوروں کا جگر اور خمیر، دودھ مکھن وغیرہ، گندم، چاول، مونگ پھلی، انڈے کی زردی وغیرہ۔

جسمانی کردار: توانائی بننے میں مدد دیتا ہے۔ جِلد، بالوں کی حفاظت، اتصال کے جرثوموں (Sex Harmones) کے بننے میں مدد دیتا ہے اور بہت اہم کام بون میرو (Bone Marrow) جو خون پیدا کرتی ہے۔ اس میں مدد کرتی ہے۔

روزانہ کی ضرورت:

- 10-200 مائیکروگرام کی مرد وعورت کو روزانہ ضرورت ہوتی ہے۔

معدینات / منرلز (Minerals)

ہمارے جسم کو صحت مند رہنے کے لئے کافی زیادہ معدنیات / منرلز کی ضرورت پڑتی ہے اور ضرورت ہے کہ اِن کو درست مقدار میں استعمال کیا جائے۔ یہ ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط کرتے ہیں۔ خود حفاظتی نظام جراثیموں کے خلاف مضبوط کرتے ہیں اور وٹامنز کی مدد کرتے ہیں کہ انسان صحت مندانہ طریقے سے کام کرتا رہے۔ ان کی تفصیل ہم وٹامنز کی طرح ہی دیکھیں گے کہ اگر ان کی کمی ہو تو کیا جسمانی علامات نمودار ہوتی ہیں۔ یہ کہاں سے حاصل ہوتیں ہیں۔ ہماری صحت میں کیا کردار ادا کرتے ہیں۔ کتنی مقدار میں اِن کو لینا چاہئے۔

1 کیلشیم (Calcium)

جسم میں کمی کی علامات: ہڈیوں کی کمزوری، بے چینی، سستی، گھبراہٹ، ذہنی دباؤ، اینٹھن، بے خوابی، دل کی دھڑکن بے ترتیب۔

حاصل کرنے کا ذریعہ: سبز پتوں والی سبزیاں خاص طور پر گوبھی، دودھ اور ڈیری کی اشیاء۔ انڈے، مچھلی وغیرہ۔

صحت میں کردار: پٹھوں کو صحت مند رکھتی ہے۔ خون کی کلاٹنگ میں مدد دیتی ہے۔ ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط کرتی ہے۔ ہمارا دماغ ہمارے جسم کے مختلف حصوں کو جو احکامات و پیغامات دیتا ہے اُس کے لئے بہت ضروری ہے۔ دل کی دھڑکن کو کنٹرول کرتی ہے۔

روزانہ کی ضرورت:

- مرد 700 ملی گرام
- عورت 700 ملی گرام
- مینسز کے بعد بہت ضروری ہے۔

2 نمک / کلورائیڈ (Chloride)

جسم میں کمی کی علامات: اگر لوگ نارمل خوراک لیتے رہیں تو نمک کی جسم میں کمی نہیں ہوتی۔

حاصل کرنے کا ذریعہ: نمک اور وہ کھانے جن میں نمک شامل ہے۔

صحت میں کردار: خون کے بہاؤ اور معدے کیلئے ضروری ہے۔

روزانہ کی ضرورت:

- مرد 2500 ملی گرام
- عورت 2500 ملی گرام

3 میگنیشیم (Magnesium)

جسم میں کمی کی علامات: کمزوری، جسم کا اکڑنا اور تشنج (Cramps)، گردوں میں پتھری، چربی سے شریانوں کا سکڑنا، ڈپریشن۔

حاصل کرنے کا ذریعہ: کیلا، خوبانی، سویابینز، گندم، بادام، پتوں والی سبزیاں، دودھ دہی وغیرہ، دالیں، انجیر، لیموں، سیب، براؤن چاول، سورج مکھی کے بیج۔

صحت میں کردار: ہڈیوں کی بڑھوتی میں مدد دیتی ہے۔ ہماری رگوں اور پٹھوں کو کام کرنے میں مدد دیتی ہے۔ دانتوں کو مضبوط کرتی ہے، چربی / چکنائی کو جذب کرنے میں مدد دیتی ہے۔

یومیہ ضرورت:

- مرد 300 ملی گرام
- عورت 270 ملی گرام

4 فاسفورس (Phosphorus)

جسم میں کمی کی علامات: عام طور پر کمی نہیں ہوتی۔

حاصل کرنے کا ذریعہ: گوشت، انڈے کی زردی، مچھلی اور دوسری سمندری خوراک، دودھ، پنیر، مٹر۔

صحت میں کردار: دانتوں اور ہڈیوں کو مضبوط کرنا، جرثوموں کو توانائی دینا۔

یومیہ ضرورت:

- مرد 550 ملی گرام
- عورت 550 ملی گرام

5 پوٹاشیم (Potassium)

جسم میں کمی کی علامات: کمزوری، پیاس، اور بہت زیادہ پوٹاشیم کی کمی ہونے پر سانس اور دل کی دھڑکن کا بے ترتیب ہونا۔

حاصل کرنے کا ذریعہ: فروٹ، کیلا، مٹر، پنیر، مونگ پھلی، مکھن، آلو، دالیں، ناشپاتی۔

صحت میں کردار: دل کی دھڑکن کو کنٹرول کرتی ہے۔ خون کے بہاؤ میں مدد دیتی ہے۔ پٹھوں اور رگوں کو کام کرنے میں مدد دیتی ہے۔ جرثوموں کو توانائی فراہم کرتی ہے۔ فشارِ خون کو اعتدال میں رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ خون کی شریانوں کیلئے بہتر ہے۔

یومیہ ضرورت:

- مرد و عورت: 3500 ملی گرام

6 سوڈیم (Sodium)

جسم میں کمی کی علامات: کمی عام طور پر بہت کم ہوتی ہے لیکن اگر ہو تو بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے۔ پانی کی کمی ہو جاتی ہے اور پٹھوں میں اکڑاؤ پیدا ہو جاتا ہے۔

حاصل کرنے کا ذریعہ: نمکیات، جانوروں سے حاصل شدہ گوشت۔

صحت میں کردار: پوٹاشیم کے ساتھ مل کر جسم میں بہنے والے سیال مادوں کو کنٹرول کرتی ہے۔

یومیہ ضرورت: مرد و عورت: 1600 ملی گرام

7 آئرن (Iron)

جسم میں کمی کی علامات: سانس کا دِقت سے آنا۔ تھکاوٹ، خون کی کمی، انفیکشن کے خلاف مدافعت کی کمی، ڈپریشن۔

حاصل کرنے کا ذریعہ: مچھلی، گوشت، خشک پھل، دالیں، ایسی سبزیاں جن کے پتے گاڑھے سبز ہوتے ہیں۔ انڈے کی زردی۔

صحت میں کردار: خون کا ضروری حصہ ہے۔

یومیہ ضرورت:

مرد 8.7 ملی گرام

عورت 14.5 ملی گرام

8 زِنک (Zinc)

جسم میں کمی کی علامات: بھوک نہ لگنا، قوتِ مدافعت میں کمی، جسم کا مناسب نہ بڑھنا۔

حاصل کرنے کا ذریعہ: مونگ پھلی، سورج مکھی کے بیج، گوشت، مچھلی، انڈے، پنیر۔

صحت میں کردار: اِتصال (Sex) کی ضروریات کیلئے لازمی۔
نارمل بڑھوتی اور قوتِ مدافعت کیلئے ضروری۔

یومیہ ضرورت:

- مرد 9.5 ملی گرام
- عورت 7 ملی گرام

9 کرومیم (Chromium)

جسم میں کمی کی علامات: خون میں کولیسٹرول کا بڑھ جانا، گلوکوز جذب کرنے کی صلاحیت میں کمی۔

حاصل کرنے کا ذریعہ: مچھلی، گوشت، انڈے کی زردی، پنیر۔

صحت میں کردار: خون میں شوگر اور کولیسٹرول کو کنٹرول کرتی ہے۔

یومیہ جسمانی ضرورت:

- مرد 25 مائیکروگرام
- عورت .25 مائیکروگرام

10 کاپر (Copper)

جسم میں کمی کی علامات: عام طور پر جسم میں کاپر کی کمی نہیں ہوتی۔ سوائے ان نوزائیدہ بچوں کے جو وقت سے پہلے پیدا ہو جاتے ہیں۔

حاصل کرنے کا ذریعہ: مچھلی اور مشروم۔

صحت میں کردار: ہڈیوں کے لئے ضروری ہے۔ ہمارے جسم کی مدد کرتا ہے کہ خوراک میں سے آئرن جذب کر سکے۔

یومیہ جسمانی ضرورت:

- مرد 1.2 ملی گرام
- عورت 1.2 ملی گرام

11 آئیوڈین (Iodine)

جسم میں کمی کی علامات: جلد اور بالوں کا مرض۔

حاصل کرنے کا ذریعہ: سمندری خوراک اور آئیوڈائزڈ نمک۔

صحت میں کردار: ہارمونز اور تھائی رائیڈ گلینڈز کے لئے ضروری ہے۔

یومیہ جسمانی ضرورت:

- مرد 140 مائیکروگرام
- عورت 140 مائیکروگرام

سبزیوں اور پھلوں کا استعمال بیماری سے صحت یابی کیلئے

ہماری زندگی کی رفتار اتنی تیز ہوگئی ہے کہ ہم سب کچھ، رہن سہن، کھانے پینے کا انداز بھول کر، کھانے میں موجود توانائی کو غیر ضروری محسوس کرتے ہوئے برگر اور کولا کے پیچھے بھاگ رہے ہیں جو ہماری بھوک کو کم کر کے پیٹ کو تو بھر دیتے ہیں لیکن اُن میں کوئی توانائی موجود نہیں ہوتی۔ لیکن ان میں ضرر رساں اجزاء جیسے سوڈیم اور چکنائی ضرور موجود ہوتے ہیں۔

اِسی طرح ہم جب بیمار ہوتے ہیں تو ایسی دوائیاں کھانے کی بھرمار کر دیتے ہیں جو مرض کو تو عارضی طور پر دبا دیتی ہیں لیکن جسم پر اتنے منفی اثرات چھوڑ دیتی ہیں جو ہمارے جسم کی اندرونی قوتِ مدافعت کو کمزور اور دوسری بیماریاں لگنے کا سبب بنتی ہیں ہماری اپنی خوراک، اِن میں شامل سبزیوں اور پھلوں میں ایسے وٹامنز اور خصوصیات موجود ہیں جو ہمیں ہر طرح کی بیماریوں سے نجات دلا سکتی ہیں اور ان میں کوئی منفی اثرات بھی نہیں ہیں۔ ہم آنے والے صفحات میں سبزیوں اور پھلوں کی مدد سے مختلف بیماریوں اور انکے علاج کا مختصراً جائزہ لیں گے۔ پہلے سبزیوں کی مدد سے اور پھر پھلوں کی خصوصیات کے ساتھ ذکر کریں گے۔

سبزیاں اور بیماریوں سے صحت یابی

سبزیوں میں کولیسٹرول کم ہوتا ہے جس کی وجہ ان میں چکنائی کا کم ہونا ہے۔ کولیسٹرول کم ہونے کی وجہ سے دل اور خون کی بہت سی بیماریوں کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ اسی طرح سبزیاں عام طور پر نمک میں کم اور پوٹاشیم میں زیادہ ہوتیں ہیں۔ جن کی وجہ سے ایسی بیماریاں جیسے بلند فشار خون

(High Blood Pressure) جس میں ہمارے اسّی فیصد عوام مبتلا ہیں، سے بچاؤ ممکن ہو جاتا ہے۔ اب ہم انفرادی طور پر ان سبزیوں اور ان کے ذریعے جو بیماریاں ٹھیک ہو جاتی ہیں ان کا تذکرہ کرتے ہیں۔

پودینہ

پودینہ وہ سبزی ہے جو بیماریوں سے صحت یابی کے لئے حیران کن اثرات رکھتی ہے۔ ہمارے استعمال میں ویسے بھی ایسی بہت سے اشیاء مثلاً ٹوتھ پیسٹ، چیونگم، منہ اور سانس کو بہتر کرنے والے فریشنرز (Freshners) ہیں جن میں پودینہ استعمال ہوتا ہے لیکن اِس میں بہت سی بیماریوں کا علاج بھی موجود ہے۔

1 ہاضمہ

پودینہ ہمارے ہاضمے کو درست کرنے میں بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ جب ہمارا معدہ خراب ہو۔ ہاضمہ درست نہ ہو۔ پیٹ میں گڑبڑ ہو۔ سوزش ہوئی ہو۔ پودینہ ہمارے منہ، گلے اور پیٹ میں انتڑیوں اور گلینڈز کو صحت یاب کر کے مریض کو صحت یاب کرتا ہے۔ پودینہ بہت زیادہ ادویات میں استعمال کیا جاتا ہے۔

2 سانس کے امراض اور کھانسی

ناک میں جمع ریشہ کو کھولنے میں پودینہ بہت اثر رکھتا ہے۔ اسی طرح نزلہ زکام، کھانسی، گلے اور پھیپھڑوں کے امراض کے لئے یہ انتہائی مفید ہے۔ چونکہ یہ ناک، گلا، پھیپھڑوں اور سانس کی نالیوں پر مثبت اثرات رکھتا ہے۔ کھانسی میں بھی یہ نہایت مفید ہے۔

3 دمہ

پودینہ کا لگاتار استعمال، دمہ کے مریض کے لئے بہت مفید ہے اور سانس کی نالیوں کو بہتر کر کے۔ مرض میں کمی لاتا ہے۔

4 متلی اور سر درد

پودینہ کی تیز اور خوشگوار خوشبو، متلی اور سر درد کے لئے انتہائی مثبت اثر رکھتی ہے اور اسے فوری رفع کرتی ہے۔ سر درد کی بام میں پودینہ ہی استعمال ہوتا ہے۔

5 کینسر (Cancer)

کینسر کے متعلق موجودہ تحقیق اس بات کا پتہ دیتی ہے کہ کینسر کے کچھ جرثوموں کے علاج میں پودینہ مدد دے سکتا ہے۔

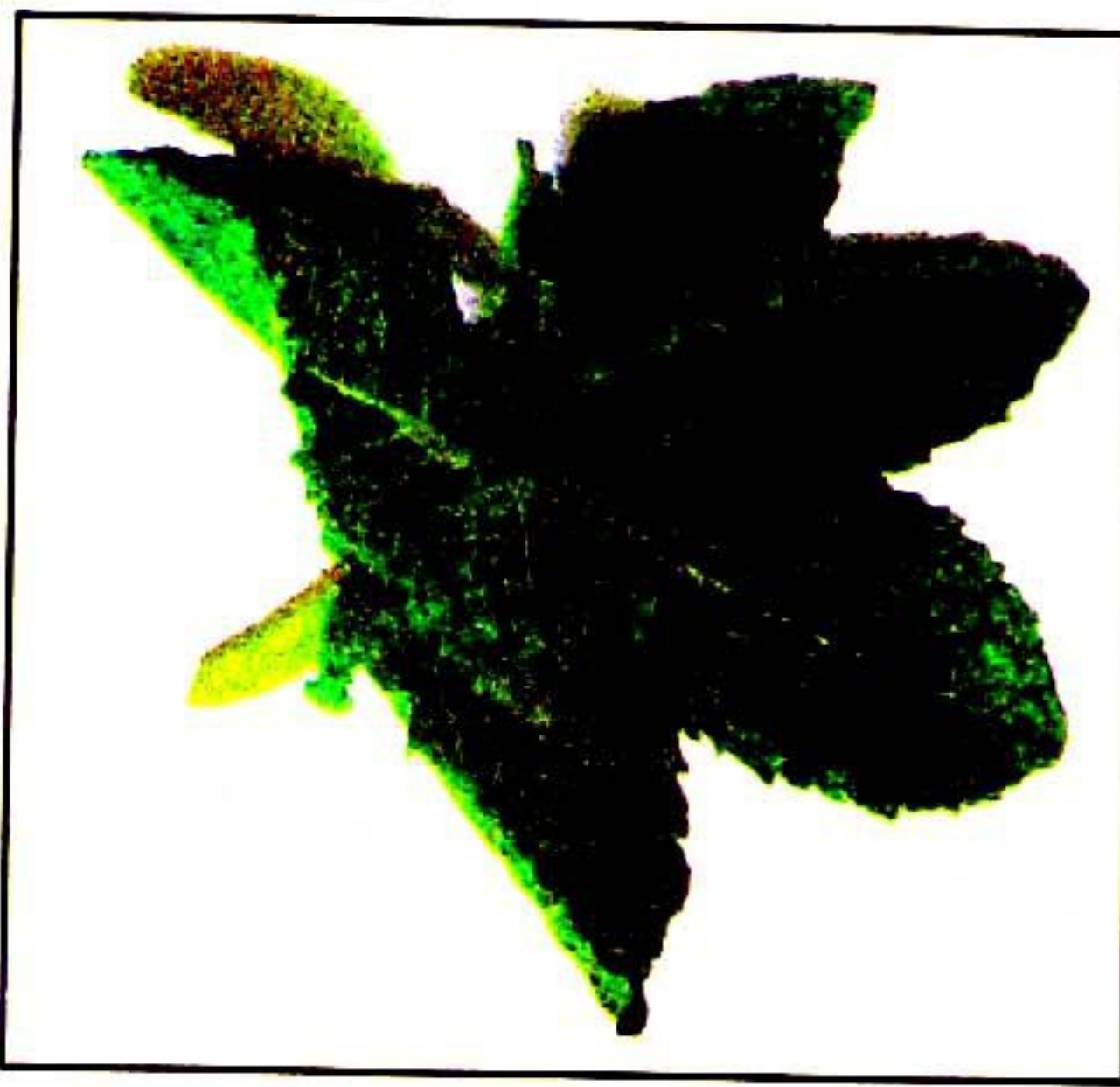
6 جِلد اور پمپلز (Skin & Pimples)

پودینہ کا تیل اینٹی سپٹک ہے اور جِلد کو صاف کرتا ہے۔ جِلد پر مختلف کیڑوں اور مکھیوں کے کاٹنے کا علاج بھی پودینہ کے تیل سے کیا جاتا ہے۔

7 منہ کی صفائی

منہ اور دانتوں میں موجود جراثیموں کو ختم کرتا ہے۔ یہ منہ کا ذائقہ، سانس لینے میں بہتری کے ساتھ ساتھ زبان اور دانتوں کی صفائی کا کام بھی کرتا ہے۔

8 پودینہ کے دوسرے فائدے

پہلے دیئے گئے فائدوں کے علاوہ پودینہ بہت سی ایسی صنعتوں (Industries) میں استعمال ہوتا ہے۔ جہاں کھانے پینے والی اشیاء بنائی جاتی ہیں مثلاً۔ آئس کریم، چاکلیٹ، سوڈے کی بوتلیں، عورتوں کے میک اپ کا سامان (Cosmetics) دوائیاں، دمہ میں سانس لینے کے آلات جیسے انہیلر (Inhaler) وغیرہ۔

پودینہ کا سفوف سخت بخار میں پینے سے پسینہ آتا ہے جس سے بخار بہتر ہو جاتا ہے۔ جوڑوں کے درد میں یہ مفید ہے۔ یہ زخموں کو مندمل کرتا ہے۔ یہ ذہن کے کام کرنے میں بہتری لاتا ہے۔

9 لہسن (Garlic)

لہسن [illegible] سے ادویات تیار ہوتی آئی ہیں۔ خاص طور پر یونانی، چینی اور ہند و پاک کے حکماء لہسن کو بیماریوں کے علاج میں ایک بہت اہم جز سمجھتے رہیں ہیں۔ سائنسدانوں کی تحقیق لہسن کو مندرجہ ذیل بیماریوں کے لئے بہت اہم تصور کرتی رہی ہے۔

1. لہسن فشارِ خون (Blood Pressure) کو کم کرتا ہے۔
2. لہسن خراب کولیسٹرول (LDL) کو کم کرتا ہے۔
3. لہسن شریانوں میں رکاوٹ (Plaque Buildup) کو دور کرتا ہے۔
4. خون میں شوگر (Blood Sugar) کو کنٹرول اور متوازن کرتا ہے۔
5. لہسن کینسر سے بچاؤ کرتا ہے خاص طور پر معدے کے کینسر اور ٹیومر سے روک تھام کے لئے بہت مفید ہے۔ ٹیومر کے سائز کو بڑھنے سے روکتا ہے۔
6. کچا لہسن بہت اچھا اینٹی بائیٹک (Anti Biotic) ہے اور بطور اینٹی بائیٹک دوائیوں سے بہت زیادہ مؤثر ہے۔
7. گیس کے امراض میں مثبت اثر رکھتا ہے۔
8. دمہ کے مرض میں مفید ہے۔
9. جنسی بیماریوں کے لیے اس میں شفاء ہے۔

10 بند گوبھی (Cabbage)

گوبھی میں ایسے اجزاء شامل ہیں اور اللہ تعالیٰ نے اِس میں ایسی خصوصیات عطا کی ہیں جو ہمیں بہت سی مہلک بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت مہیا کرتی ہے۔ وہ بیماریاں مندرجہ ذیل ہیں۔

1. بند گوبھی کینسر کے خلاف خاص طور پر معدے اور پھیپھڑوں کے امراض میں ہماری قوت مدافعت کو بڑھا کر کینسر کے مرض میں کمی کا باعث بنتی ہے۔
2. بند گوبھی ہمارے پٹھوں کو مضبوط بناتی ہے۔
3. بند گوبھی ہمارا خون صاف کرتی ہے۔
4. بند گوبھی کا جوس پینے سے معدے کا السر ٹھیک ہو جاتا ہے۔
5. یہ کولیسٹرول کو کم کرتی ہے اور بڑھنے سے روکتی ہے۔
6. بند گوبھی میں شامل آئرن اور سلفر کے اجزاء ہماری صحت کے لئے بہتر ہیں۔
7. بند گوبھی ہمارے جگر کے افعال کو بہتر بناتی ہے۔
8. اس میں شامل وٹامن 'C' ہمارے جسم کی نشوونما کے لئے بہتر ہے۔
9. بند گوبھی ہمارے دماغ کے افعال اور فالج کے لیے مفید ہے۔

11 پھول گوبھی (Cauliflower)

پھول گوبھی ہمیں:

1. کینسر کے خلاف بچاؤ مہیا کرتی ہے۔ کینسر اگر ہوا ہو تو اِس کا استعمال کینسر کے مرض کو بڑھنے (Cancer Growth) سے روکنے میں مدد دیتا ہے۔
2. اس کا استعمال ہمارے جِگر کے کام کرنے میں بہتری لاتا ہے۔
3. خون اور جِگر کے امراضوں سے بچنے میں مدد دیتا ہے۔
4. پھول گوبھی کے پتوں کو اگر چبایا اور چوسا جائے تو ایک طرح کا کیمیکل جسے سلفورافین (Sulforaphane) کہتے ہیں۔ پیدا ہوتا ہے۔ یہ کیمیکل جب جگر میں جاتا ہے تو اس سے ایسے جرثومے پیدا ہوتے ہیں جو کینسر کو ختم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔
5. اس میں شامل ٹرمرک (Turmeric) پروسٹیٹ (Prostate) کینسر کے خلاف بہت مفید ہے۔
6. پھول گوبھی میں ایک خاص قسم کا کیمیکل موجود ہوتا ہے۔ چھاتی اور عورتوں کے مخصوص کینسر (Breast & Ovarian) کے خلاف بچاؤ کرتا ہے۔

پھول گوبھی مندرجہ ذیل امراض میں بھی مفید ہے۔

7. دَمہ
8. گُردوں اور پیشاب کے امراض۔
9. فشارِ خون۔
10. جوڑوں کا درد۔
11. جِلد اور اس کی رنگت۔
12. قبض۔

12 گاجر (Carrot)

گاجر میں اللہ تعالیٰ نے بہت سی خوبیاں اور بیماریوں سے شفا بخشی ہے۔ جن بیماریوں میں گاجر مفید ہے۔ مندرجہ ذیل ہیں۔

1. یہ ہماری جلد، ناخن اور بالوں کو مضبوط چمکدار اور شفاف بناتی ہے۔
2. یہ خون میں بُرے کولیسٹرول (LDL) کو کم کرتی ہے۔
3. یہ فشارِ خون (Blood Pressure) میں مفید ہے۔
4. کچی گاجر کھانا کینسر کے خلاف تحفظ فراہم کرتا ہے کیونکہ اِس میں بِیٹا کروٹین (Beta Crotene) شامل ہے۔
5. گاجر کا جوس جراثیموں / انفیکشن (Infection) کے خلاف قوت مدافعت فراہم کرتا ہے اور آرڈنل گلینڈز (Ardernal Glands) کو تقویت دیتا ہے۔
6. یہ ہماری آنکھوں کی بینائی کو بڑھاتی ہے۔
7. گاجر خون میں میٹھے کی آمیزش (Blood Sugar) کو کنٹرول کرتی ہے۔
8. یہ عورتوں کے ایام خاص میں مفید ہے۔
9. گاجریں موٹاپے، گُردوں اور جگر کے افعال میں مفید ہے۔
10. یہ پیشاب کے امراض میں مفید ہے۔
11. یہ دانتوں کے مسوڑھوں کو مرض سے بچاتی ہیں۔
12. فالج کے مرض میں علاج میں مدد دیتی ہیں۔

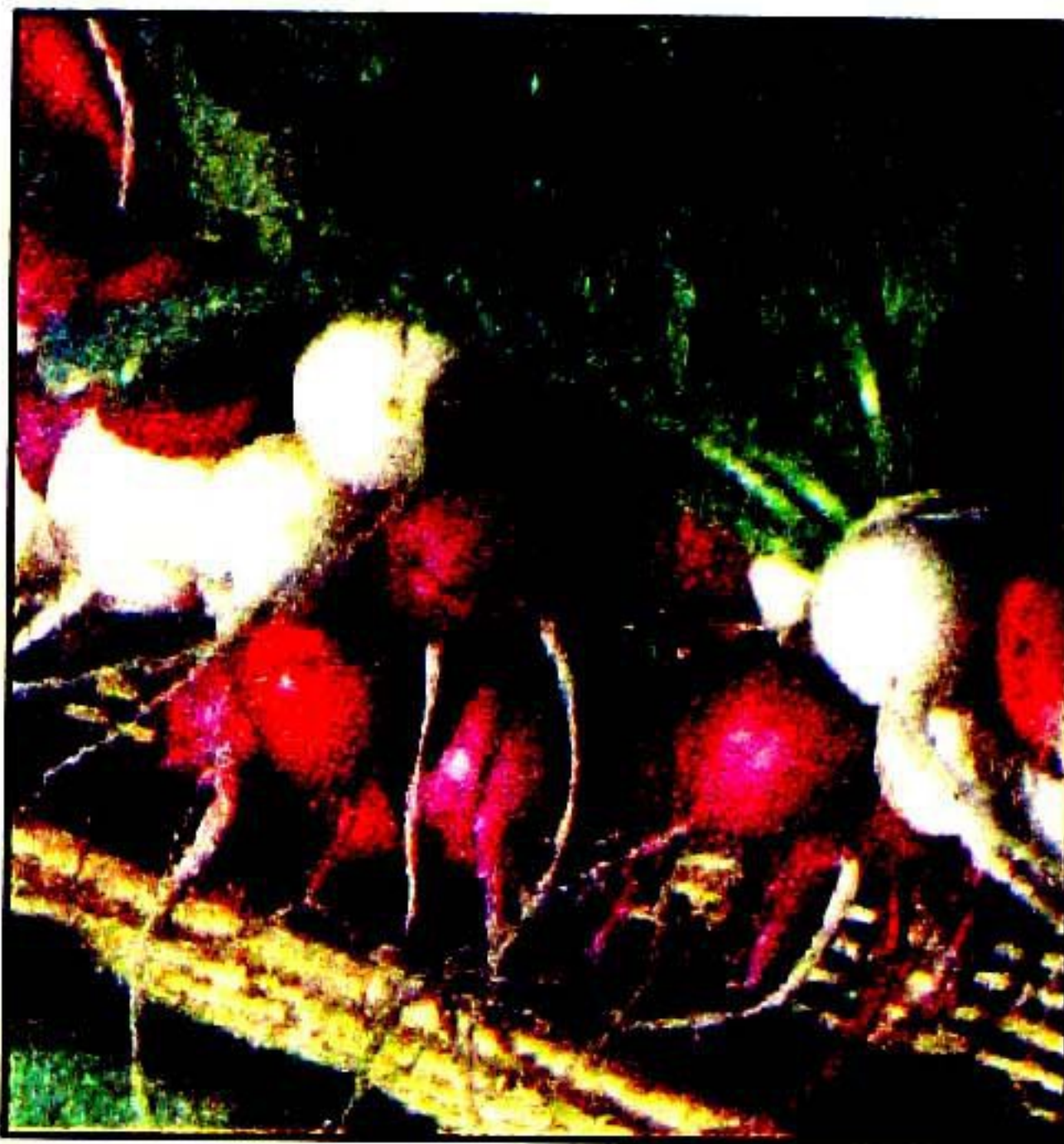
13 پیاز (Onion)

پیاز صدیوں سے اپنی تھراپی اور مخصوص خصوصیت کی وجہ سے اُطباء اور حکماء کے زیر استعمال رہا۔ مغل شہنشاہیت کے بانی ظہیر الدین بابر، تُزک بابری میں تحریر کرتے ہیں کہ وہ سفید پیاز کا رس نکال کر اور رس کو شہد میں ملا کر باقاعدگی سے استعمال میں لاتے تھے۔ اور یہ بادشاہوں کی خوراک رہی ہے۔

پیاز مندرجہ ذیل بیماریوں سے صحت یابی کے لیے فائدہ مند ہے۔

1. دمہ۔
2. ٹی بی (Tuberculosis)۔
3. نمونیہ بخار۔
4. موٹاپا۔
5. الرجی۔
6. فشارِ خون۔
7. کولیسٹرول کو کم کرتا ہے۔
8. عُمر کو بڑھانے کے لئے (Longevity)۔
9. سینے کے امراض۔
10. رگوں کا پھول جانا (Inflamation of Nerves)
11. خون میں شوگر کو کم کرتا ہے۔
12. ناخنوں اور بالوں کیلئے بہتر ہے۔
13. بینائی بہتر کرتا ہے۔
14. اینٹی بائیٹک اور اینٹی فنگل ہے۔
15. جنسی قوت کی بحالی کے لیے مفید ہے۔

14 مولی (Radish)

1. مولی میں بہت زیادہ وٹامن 'C' ہے جو جسم وصحت کے لئے بہت مفید ہے۔
2. کھانے سے پہلے سلاد کی شکل میں لینے سے بھوک میں بہتری لاتی ہے۔
3. ہماری رگوں (Nerves) کو تھکاوٹ سے بچاتی ہے۔
4. ہماری سانس اور سانس لینے والے عضوؤں میں بہتری لاتی ہے۔
5. قبض کو ختم کرتی ہے۔
6. نزلہ زکام میں بہتر ہے۔
7. گال سٹون کو ختم کر کے موٹاپے کو کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔
8. ٹی بی کے مرض (Tuberculosis) میں بہترین ہے۔
9. یہ گُردوں کے پیشاب بنانے کے عمل میں بہتری لاتی ہے۔
10. مولی ہمارے جسم کے نظام ہضم کے لئے بہترین ہے۔
11. یہ شوگر کے مرض میں مبتلا افراد کیلئے بہترین ہے۔

15 کھیرا (Cucumber)

کھیرا سب سے مؤثر پیشاب آور دوا ہے۔

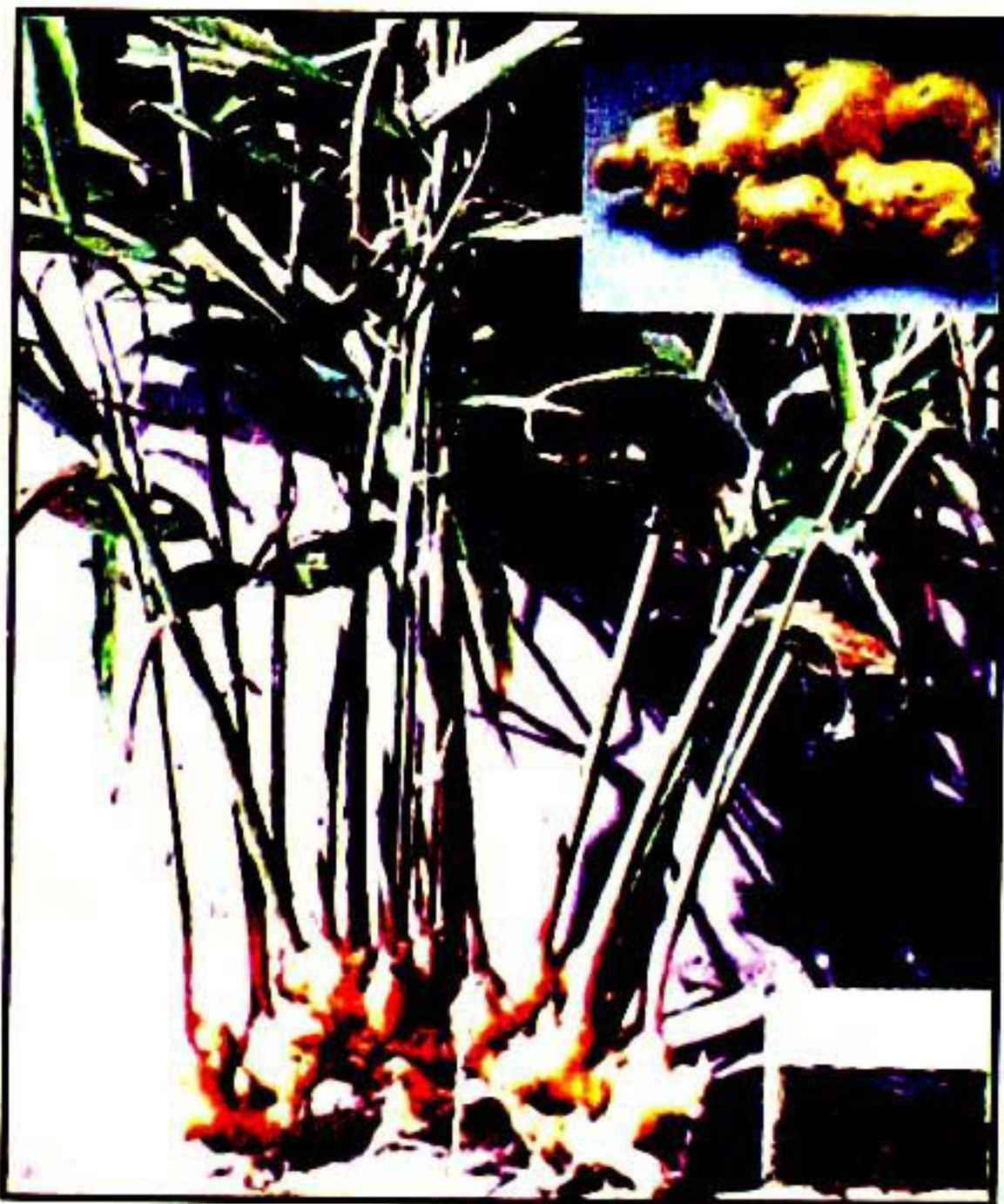
یہ مندرجہ ذیل بیماریوں میں نہایت مؤثر ہے۔

1. گُردوں کی بیماری۔
2. جِگر کی بیماریاں۔
3. پیشاب کی بیمازیاں۔
4. اس میں زیادہ پوٹاشیم اجزاء کا شامل ہونا اسے فشارِ خون کے امراض کے لئے نہایت مفید بناتا ہے۔
5. یورک ایسڈ سے جوڑوں میں تکلیف بڑھنے کی صورت میں کھیرے اور گاجر کا مکس جوس نہایت مفید ہے۔
6. کِھیرے کا جوس دانتوں اور مسوڑھوں کے امراض میں فائدہ مند ہے۔
7. کِھیرے میں معدنی عنصر کا زیادہ ہونا ہاتھوں اور پاؤں کے ناخنوں کے ٹوٹنے کی بیماری سے صحت یاب کرتا ہے۔
8. کھیرے اور مولی کا مکس جوس شوگر کے مرض میں مفید ہے۔

16 پالک (Spinach)

1. پالک میں وٹامن 'A' اور وٹامن 'C' بہت زیادہ ہے جو جسم کی نشو ونما کے لئے بہت اہم ہے۔

2. پالک کینسر کے خلاف قوتِ مدافعت بڑھاتی ہے۔
3. پالک شوگر کے مریضوں کے لیے نہایت مفید ہے۔
4. پالک درازی عمر کی سبزی سمجھی جاتی ہے (Anti Ageing Vegetable)
5. پالک میں وٹامن 'K' بڑی مقدار میں شامل ہے جو خون کی کلاٹنگ میں مدد فراہم کرتا ہے۔
6. پالک انیمیا اور ٹیومر کے امراض میں کھانا مفید ہے۔
7. قبض کشا ہے۔
8. ہماری رگوں (Nerves) میں بہتری لاتی ہے۔
9. بلند فشار خون میں بہتری لاتی ہے۔
10. سینے اور سانس کی بیماری میں بہترین ہے۔
11. پالک گردوں، پیشاب کے عضوؤں اور جگر کے افعال میں بہتری لاتی ہے۔

17 ادرک (Ginger)

ادرک اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ نعمتوں میں سے ایک بہت ہی اہم سبزی ہے جو بہت سی بیماریوں میں شفا بخشتی ہے اور حکماء اطباء ہمیشہ ہی سے اس کی خصوصیات کے مداح رہیں ہیں۔ ادرک عام طور پر سبزیوں کے ساتھ ملا کر

استعمال کیا جاتا ہے اور جب سوکھ جائے تو یہ سونٹھ کے نام سے ادویات میں استعمال کی جاتی ہے۔ مندرجہ ذیل بیماریوں میں بہت مفید ہے۔

1 نظامِ ہضم اور معدے کی تمام بیماریوں کے لیے ادرک اکیسر ہے۔

2 جوڑوں کا درد میں اَدرک کا استعمال بہت فائدہ مند ہے۔

3 بلڈ پریشر کم کرتا ہے۔

4 رافع نزلہ زکام وانفلوائنزا ہے۔

5 دِل کے امراض میں مفید ہے۔

6 بھوک کی کمی کو ختم کرتا ہے۔

7 بگڑی ہوئی کھانسی میں شہد کے ساتھ ملا کر کھانے سے آرام آجاتا ہے۔

8 گیس، متلی، سر درد اور قے میں آرام کے لئے بہترین ہے۔

9 رِیح کے درد میں خشک اَدرک یعنی سونٹھ کا جوشاندہ تین چار دفعہ پینے سے مکمل آرام آجاتا ہے۔

10 آواز بیٹھ جانے پر شہد میں ملا کر چاٹنے سے آرام آجاتا ہے۔

11 بلغمی عدم توازن کو دور کرتا ہے۔

12 جِنسی کمزوری دور کرتا ہے۔

18 ٹماٹر (Tomato)

1 ٹماٹر صحت کے لئے بہترین سبزی ہے اور جسم وصحت کو بہتر بناتی ہے۔

2 زیادہ مقدار میں ٹماٹر کھانے سے جِلد اور جسم کی رنگت بہتر ہو جاتی ہے۔

3 جِگر کی حفاظت کرتا ہے اس کو خراب ہونے سے بچاتا ہے

اور جگر کے افعال میں بہتری لاتا ہے۔

4 اس میں وٹامن 'K' ہماری شریانوں کیلئے بہترین ہے۔

5 اس میں موجود لیسوپین (Lycopene) کینسر سے بچاتا ہے۔

19 سلاد کے پتے (Lettuce)

1 سلاد کے پتے وٹامن کے 'K' کا بہت بڑا ذریعہ ہیں۔

2 سلاد کے پتوں میں موجود آئرن (Iron) ہماری صحت کے لئے بہت ضروری ہیں اور جسم میں خون بنانے میں یہ اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔

3 اس میں ہماری نیند کے لئے بہت اہم جز شامل ہے جو نیند لانے میں بہتری کے لئے معاون ثابت ہوسکتا ہے۔

4 سلاد کے پتے مندرجہ ذیل بیماریوں میں بہت مفید ہیں۔

i معدے میں تیزابیت۔

ii خون کی کمی۔

iii جوڑوں کا درد۔

iv خون کے بہاؤ میں رکاوٹ (Circulation of Blood)۔

v شوگر۔

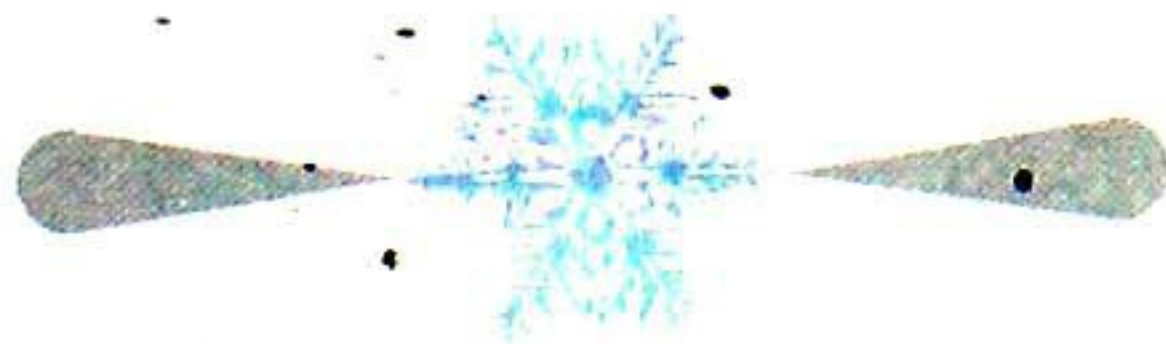
vi موٹاپا۔

vii ٹی بی (Tuberculosis)۔

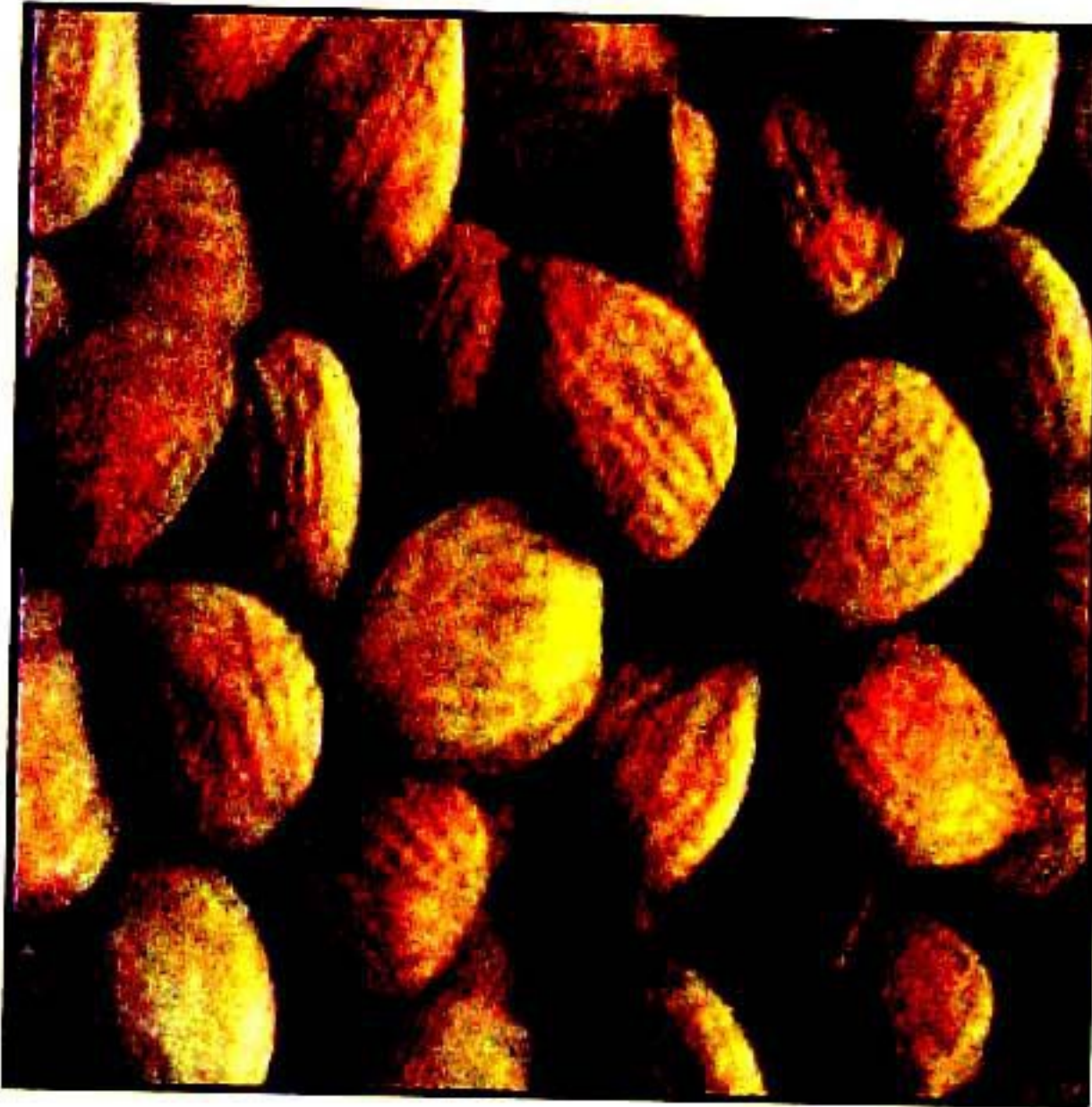
viii جوڑوں کا درد۔

ix السر۔

x پیشاب کا دِقت سے آنا۔

xi اگر سلاد کے پتوں کا رس، گاجر کے جوس اور پالک کے رس کے ساتھ ملا کر پیا جائے تو نہ صرف بالوں کے گرنے کو روکے گا بلکہ بال اُگنے میں مدد گار رہے گا اور بالوں کو اپنی قدرتی رنگت (سفید نہ ہونا) قائم رکھنے میں مدد دے گا۔

خشک اور تازہ پھلوں سے علاج

ہمارے خشک اور تازہ پھل نہ صرف بہت سی بیماریوں سے صحت یابی کے لئے استعمال ہو سکتے ہیں بلکہ ہمیں ان منفی اثرات سے بھی بچا سکتے ہیں جو ڈاکٹری دوائیوں، اینٹی بائیٹک اور دوسری سخت دوائیوں سے ہمارے جسم وجان پر نمودار ہوتے ہیں۔

ہم آنے والے صفحات میں مختصراً کچھ خشک اور تازہ پھلوں کے اثرات، اوران کا انسانی صحت اور تندرسی کے حوالے سے ذکر کریں گے۔

بادام (Almond)

پرانے زمانے سے بادام صحت و تندرسی کی علامت رہیں ہیں۔ یہ ہمارے جسم کی طاقت (Vitality) بڑھاتے ہیں۔ رنگت بہتر کرتے ہیں اور ہماری قوت مدافعت کو بڑھاتے ہیں۔

1. امریکن ادارہ برائے کینسر ریسرچ اور اقوام متحدہ کا کینسر ریسرچ کا ادارہ (American Institute for Cancer Research and World Cancer Research Fund) نے اپنی تحقیقات میں متعین کیا ہے کہ بادام میں کچھ ایسے کیمیائی اجزاء شامل ہیں جو کینسر سے بچاؤ میں بہت مفید ہیں۔

2. پنسلوینیہ یونیورسٹی (Pensylvenia State University) نے اپنی تحقیق میں لکھا ہے کہ بادام پھیپھڑوں اور پروسٹیٹ کینسر کو ختم کرتا ہے اور بڑھنے سے روکتا ہے۔ اسی طرح تحقیق کے مطابق یہ بریسٹ کینسر (Breast Cancer) کو بھی ختم کرتا ہے۔

3. یہ دِل کی بیماریوں کے خطرے کو کم کرتا ہے۔

4. بلڈ پریشر کم کرنے میں مددگار ثابت ہوا ہے۔

5. وزن کم کرنے میں معاون ہے۔

6. کولیسٹرول کی مقدار خون میں بہتر کرتا ہے۔

7. بادام کے اجزاء میں بہت زیادہ وٹامن ای (E)، میگنیشیم اور پوٹاشیم ہے جو ہمارے جسم و جان کے لئے بہت ضروری اور ذہن و جسم کے افعال کے لئے بہت اہم ہیں۔

8. بادام دماغ اور اس کے افعال میں بہتری کے لئے اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔

9. ہماری جلد کے لئے بہترین ہے۔

10. اس میں شامل کیلشیم، آئرن اور پوٹاشیم ہماری ہڈیوں کے لئے بہترین غذا ہیں۔

11. قبض کو دور کرنے میں معاون ہے۔
12. بینائی کیلئے بادام بہترین ہے اور تقویت دیتا ہے۔
13. جِلد پر جُھریوں اور داغوں پر بادام کی پیسٹ لگانے سے جھریاں ختم ہو جاتیں ہیں۔
14. یرقان کے مرض کو دور کرنے میں معاون ہے۔

مونگ پھلی (Peanuts)

مونگ پھلی کے دانے میں بھرپور غذائیت اور ایسے اجزاء شامل ہیں جو ہماری صحت کے لئے ضروری ہیں۔ صحت کے لئے ضروری 5 اجزاء جو ہمارے جسم اور پٹھوں کو مضبوط کرنے اور توڑ پھوڑ سے محفوظ رکھنے کے لئے ضروری ہیں۔ غذا، پروٹین، فاسفورس، تھائیمین اور نیاسین۔ یہ تمام اجزاء مونگ پھلی میں موجود ہیں۔ جن بیماریوں میں مونگ پھلی کھانے سے بہتری آتی ہے وہ مندرجہ ذیل ہیں۔

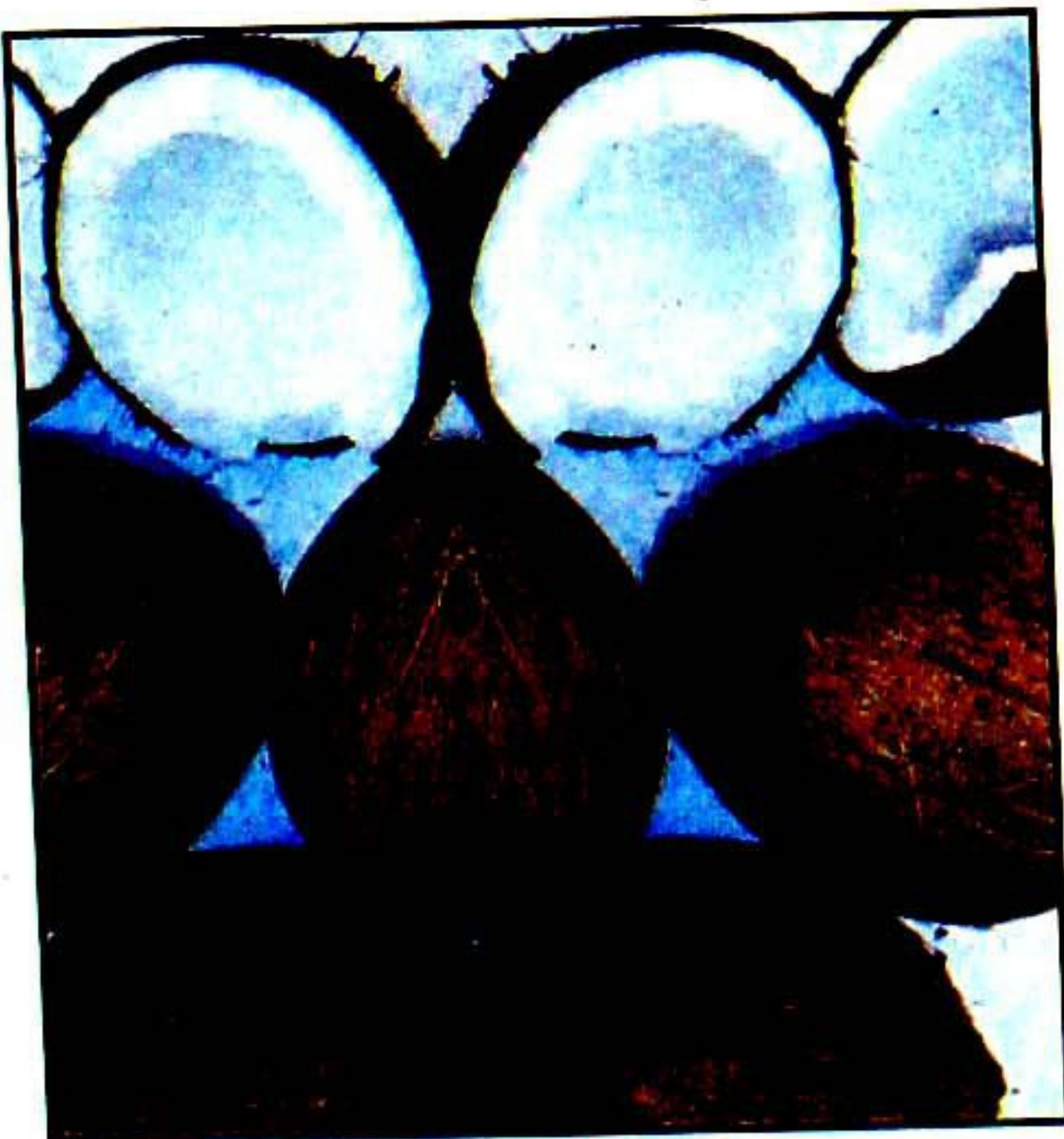
1. خون کی مہلک بیماریاں جیسے ہیموفیلیا (Hemophillia) اور خون کے بہاؤ کی بیماریاں جیسے ناک سے خون بہنا اور عورتوں کے خاص ایام میں خون کا زیادتی سے بہنا جیسی بیماریوں سے صحت یابی میں بہت معاون ہے۔

2 مونگ پھلی میں 13 قسم کے وٹامن جن میں کچھ اہم وٹامن جیسے 'A' ، 'B' ، 'C' اور 'E' شامل ہیں۔ اسی طرح اس میں 28 ایسی ضروری معدنیات جیسے کیلشیم ، آئرن ، زِنک اور بورون وغیرہ شامل ہیں جو ہمارے دماغ کے کام کرنے میں بہتری اور مضبوط ہڈیوں کے لئے بہت ضروری ہیں۔

3 یہ ہیپاٹائٹس جیسے مہلک مرض کے خلاف قوت مدافعت بڑھاتی ہے۔

4 یہ ٹی بی (Tuberculosis) کے خلاف مدافعت کو مؤثر کرتی ہے۔

5 بچوں کی نشو ونما اور عورتوں کے زچگی کے دوران تجویز کیا جاتا ہے کہ مونگ پھلی کے دانوں کو روسٹ کرکے بکری کے دودھ کے ساتھ لیں۔

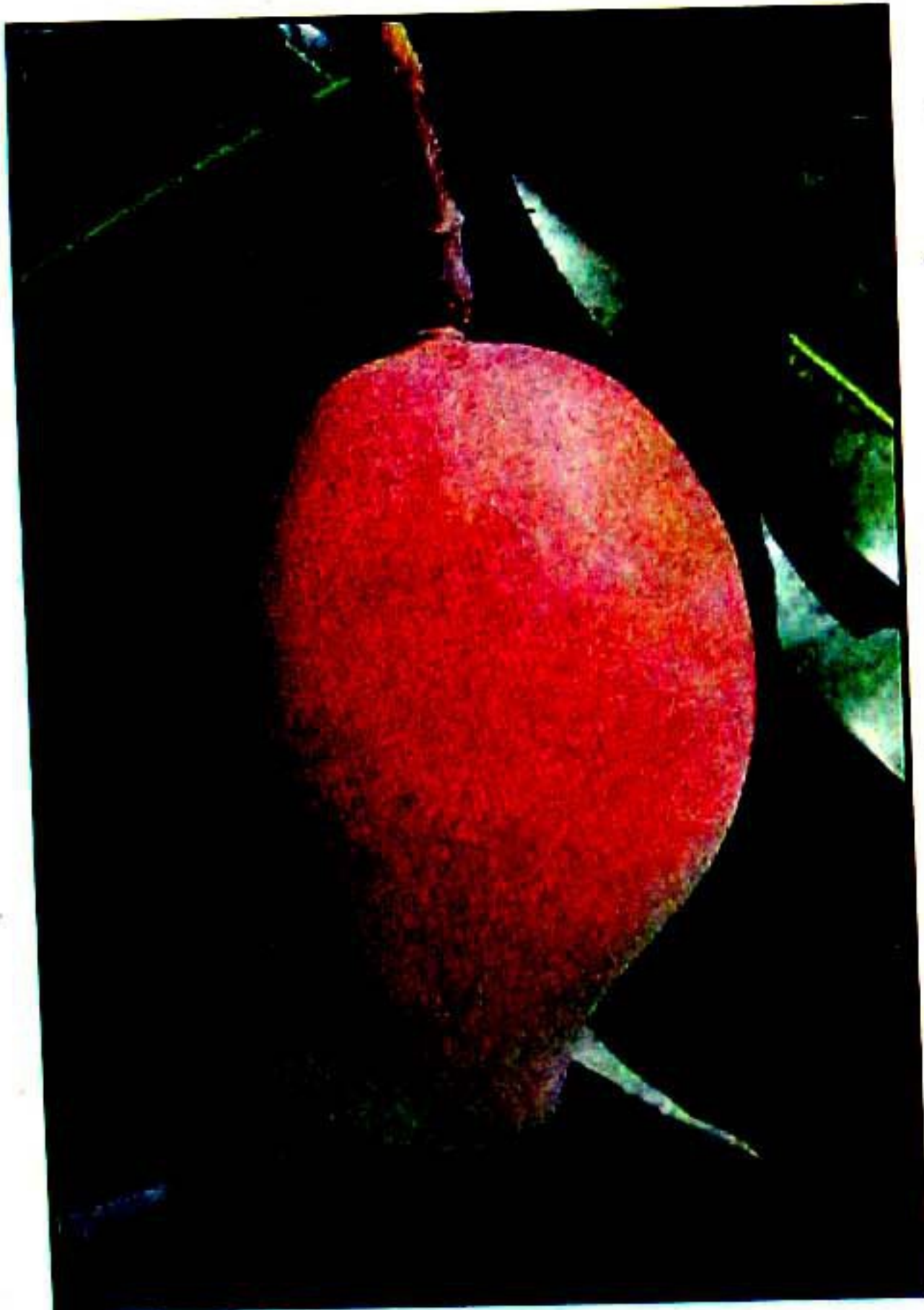
6 اس میں ایک خاص قسم کا کیمیکل زیسور ٹیرول (Resverrtorol) شامل ہے جو مہلک بیماریاں جیسے کینسر اور دِل کے امراض سے بچنے میں مددگار ہوسکتا ہے۔

ناریل (Coconut)

ناریل ایک ایسا پھل ہے جس میں بہت زیادہ پروٹینز ہوتی ہیں۔ یہ مندرجہ ذیل بیماریوں سے شفاء کے لئے اہم ہے۔

1. ناریل کا پانی گُردے اور پیشاب کی بیماریوں سے شفاء کے لئے بہترین ہے۔
2. انتڑیوں کوتقویت کیلئے ناریل بہت مفید ہے۔
3. پٹھوں اور جسمانی قوّت کومضبوط کرنے کے لئے ناریل بے حد مفید ہے۔
4. گیس کے امراض کیلئے بہترین دوا ہے۔
5. شافع قبض ہے۔
6. معدے کے السر سے اِس کا پانی نجات دلاتا ہے۔
7. تھائی رائیڈ گلینڈز اور گلے کے امراض میں بہتری لاتا ہے۔
8. جلنے اور چوٹوں سے لگے زخموں کے لئے ناریل کا تیل بہت مفید ہے۔
9. سر کے بالوں کے لئے ناریل کا تیل مفید ہے۔
10. دو چمچ ناریل کا تیل پینے سے آپکی جِلد بہتر ہوسکتی ہے۔

سیب (Apple)

پرانی کہاوت ہے کہ روزانہ ایک سیب کھانے سے آپ بیماریوں سے دور رہ سکتے ہیں۔ 100 گرام وزن کے ایک سیب میں 1500 ملی گرام وٹامن 'C' موجود ہوتا ہے۔ سیب میں ایسے بہت سے وٹامنز اور مِنرلز موجود ہوتے ہیں جو ہمارے خون کوتقویت دیتے ہیں اور بیماریوں سے محفوظ رکھتے ہیں۔ دوسری بیماریاں جن میں سیب کھانا مفید ہے۔ یہ ہیں۔

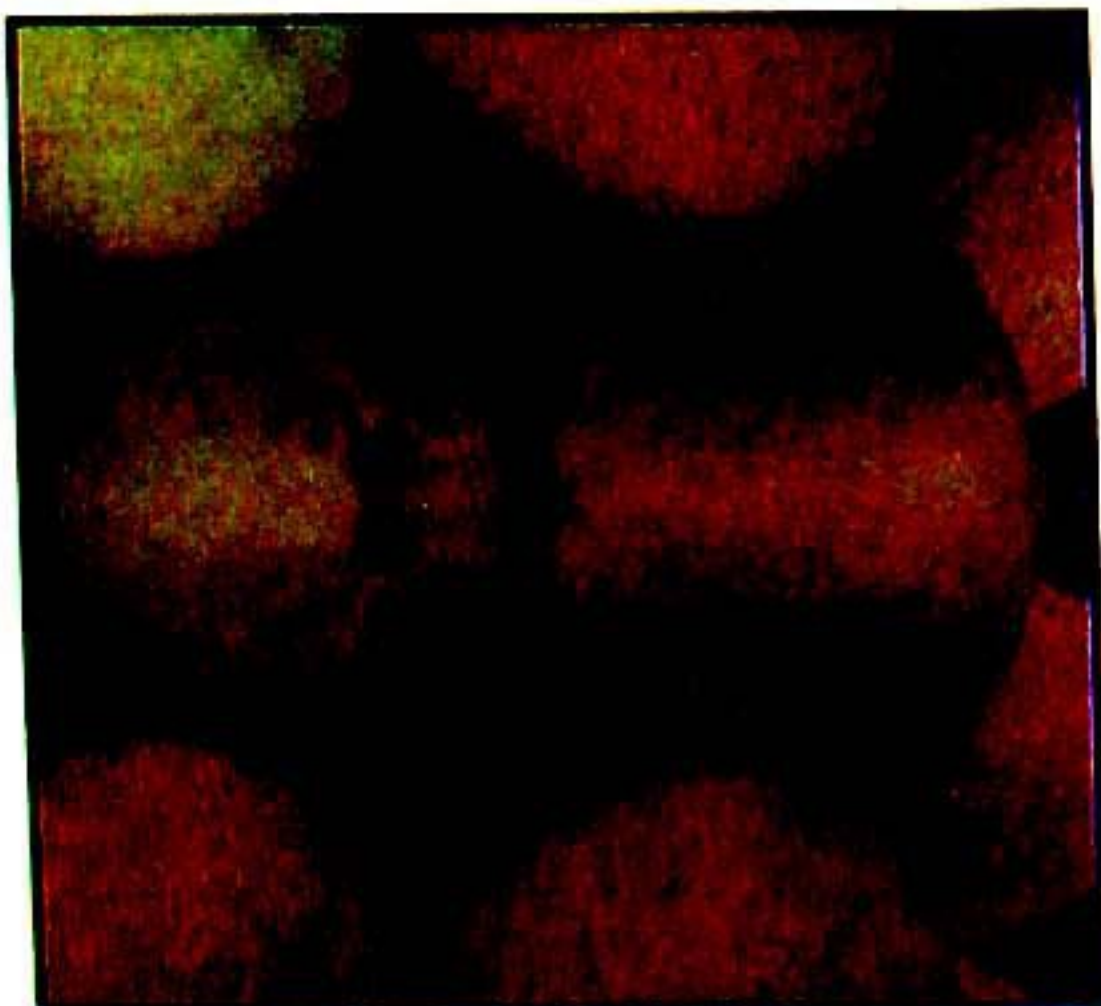
1. سیب میں شامل مالک ایسڈ (Malic Acid) اور ٹارٹرک ایسڈ (Tartaric Acid) جگر اور نظامِ ہضم کے امراض میں مفید ہے۔
2. گُردوں کے امراض میں مفید ہے۔
3. سیب کا چھلکا انتڑیوں کے لئے مفید ہے۔
4. جوڑوں کے درد کیلئے مفید ہے۔
5. دمہ۔
6. موٹاپا۔
7. خون کی کمی۔
8. ٹی بی۔
9. پتہ میں پتھری وغیرہ۔
10. کولیسٹرول کو کم اور دل کی بیماریوں سے دور رکھتا ہے۔

آم (Mango)

مشہور شاعر مرزا غالب نے کہا تھا کہ ”آم ہوں اور عام ہوں“ لیکن آم بہترین ذائقے کے علاوہ بہت سی بیماریوں سے شفا بھی بخشتا ہے جو کہ مندرجہ ذیل ہیں۔

1. اس میں شامل فینولز (Phenols) کا مرکب ہماری کینسر کے خلاف مدافعت کو بڑھاتا ہے۔
2. اِس میں شامل آئرن خون کی بیماریوں کے لئے بہت مفید ہے۔
3. نظام ہضم کے لئے مفید ہے۔
4. اس میں شامل وٹامنز 'A'، 'E' اور سولینیم دل کی بیماریوں سے محفوظ رکھتے ہیں۔ جِلد کو بہتر کرتے ہیں۔ اور جسم کی نشوونما میں مدد دیتے ہیں۔
5. گردوں کی بیماریوں میں مفید ہے۔
6. سانس کی بیماریوں میں بہترین ہے۔
7. قبض دور کرتا ہے۔

شہتوت (Mulberry)

شہتوت صحت کے لئے بہت مفید ہے اور کئی بیماریوں کی دوائیوں کے علاوہ کھانے کے لیے جام بنانے اور شربتوں میں استعمال ہوتا ہے۔

1. شہتوت ہمارے خون کو تقویت دیتا ہے اس کے بہاؤ (Circulation) میں اضافہ کرتا ہے۔
2. اس میں بہت سے ایسے وٹامنز اور منرلز شامل ہیں جو نظام ہضم اور اس سے منسلک دوسری بیماریوں میں مفید ہیں۔
3. معدے اور اس سے پیدا ہونے والی دوسری بیماریاں جیسے گیسٹک درد وغیرہ سے نجات دلاتا ہے۔
4. قبض دور کرتا ہے۔
5. بینائی بہتر کرتا ہے۔
6. کیرے اور بلغم کو ختم کرتا ہے۔
7. ہماری انتڑیوں کے لئے مفید ہے۔
8. بھوک بڑھاتا ہے۔ متلی اور قے سے نجات دلاتا ہے۔ کینسر کے مریضوں کے لئے بہترین ہے۔
9. خون میں شوگر کی مقدار کو کم کرتا ہے۔
10. دماغ کے لئے شہتوت کا جوس بہت مفید ہے اور یادداشت کو بھی بہتر کرتا ہے۔

سنگترہ/ مسمی/ مالٹا (Orange)

مالٹا دنیا میں سب سے زیادہ پسند کیا جانے والا پھل ہے۔ اِس میں سب سے زیادہ وٹامن 'C' ہے جو ہڈیوں کی نشوونما کے لئے ضروری ہے اور بیماریوں سے تحفظ دیتا ہے۔

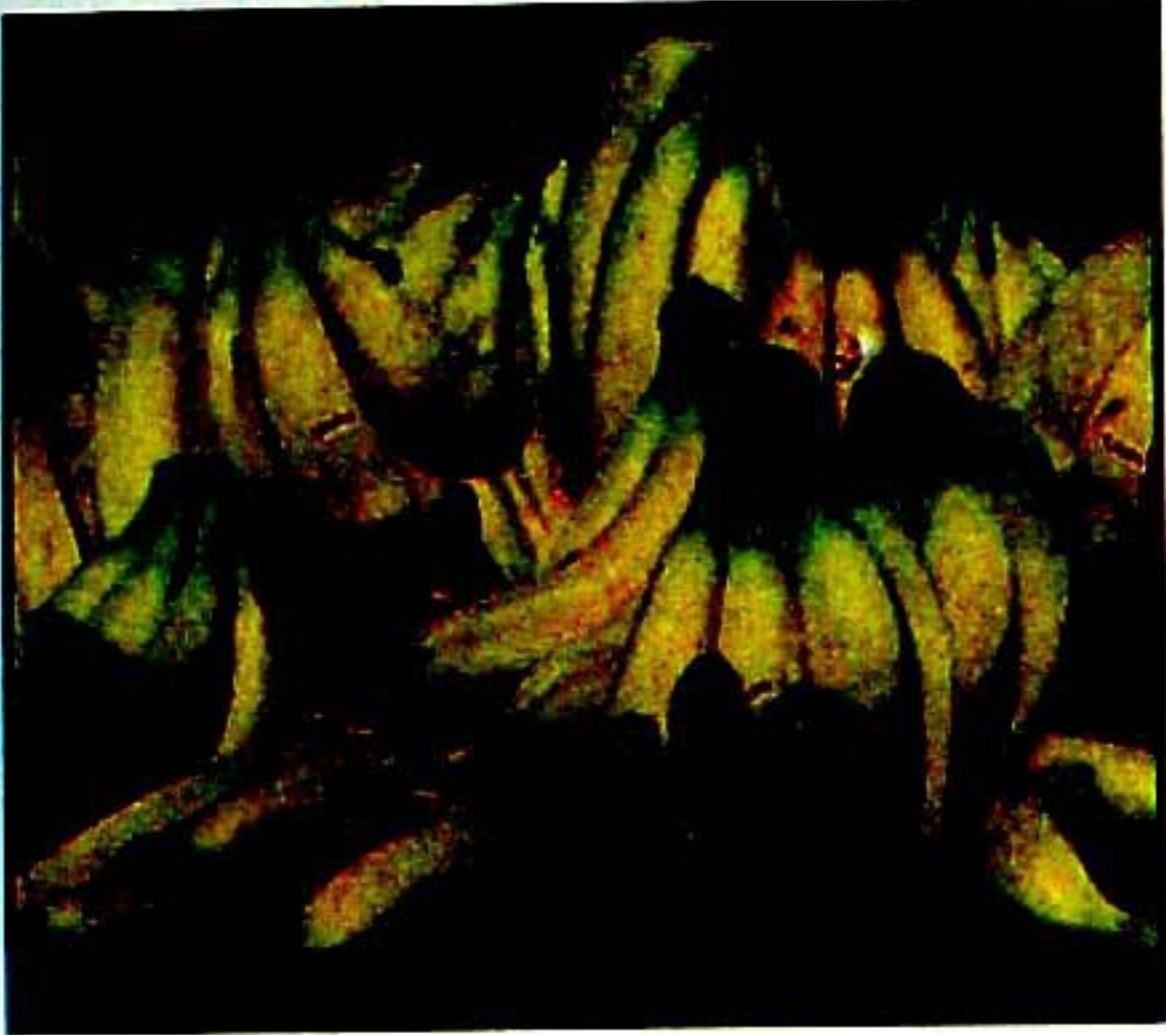
مالٹے میں شامل غذائیت:

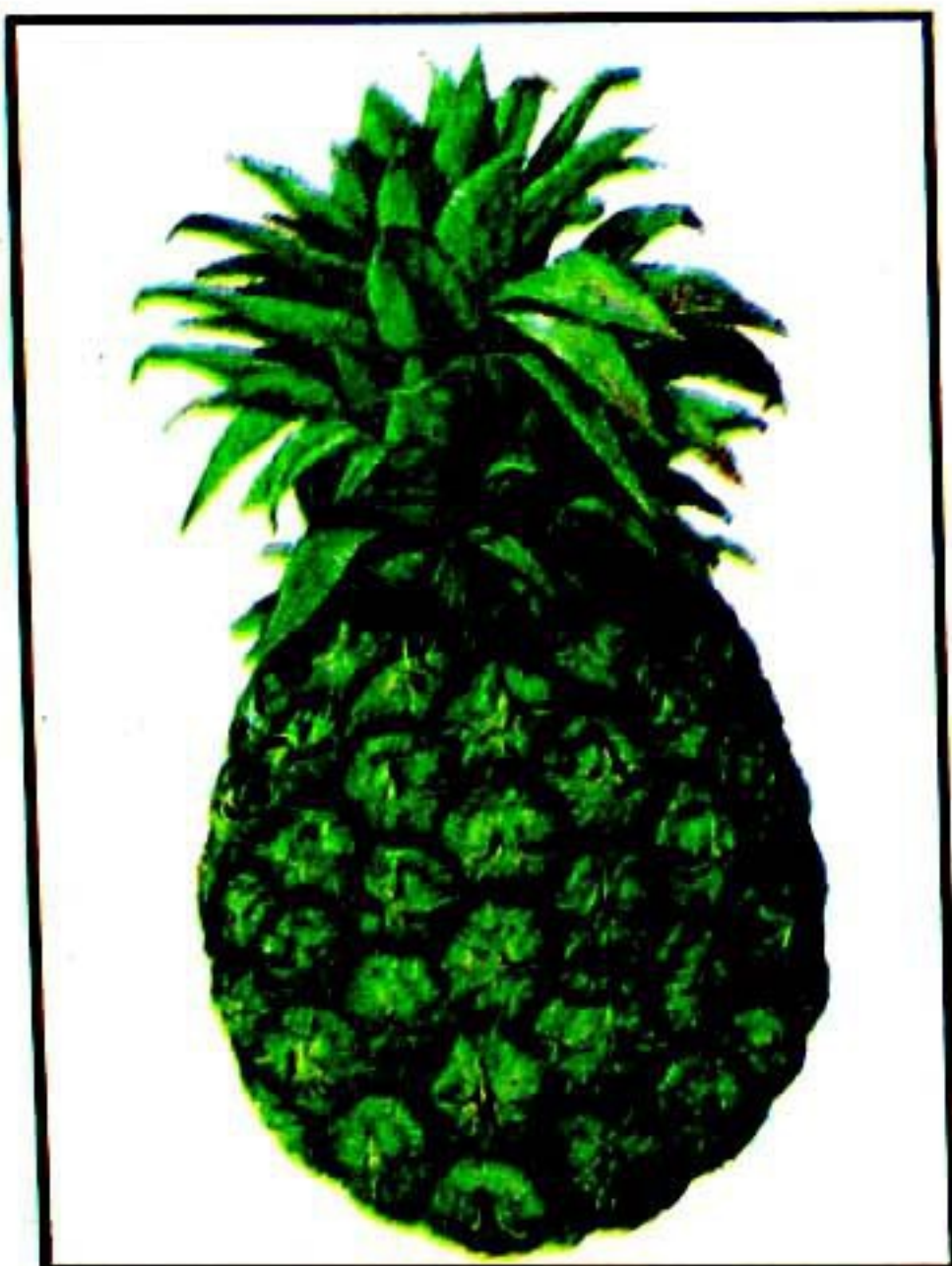
1. بیٹا کاروٹین (Betacarotene) اس میں شامل ایک جز۔ ہمارے خون کے جرثوموں کی حفاظت کرتا ہے۔
2. دانتوں اور ہڈیوں کی حفاظت کے لئے اِس میں کیلشیم بہت زیادہ مقدار میں موجود ہے۔
3. اس میں شامل فولک ایسڈ دماغ اور دل کے لئے بہترین ہے۔
4. اس میں شامل میگنیشیم بلڈ پریشر کے لئے مفید ہے۔
5. اس میں شامل پوٹاشیم دِل کے امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔ (Protects Cardiovescular System)
6. اس میں شامل وٹامن B-6 خون میں ہیوموگلوبن بناتا ہے جو جسم کے تمام حصوں میں آکسیجن لے جاتی ہے۔

مالٹا مندرجہ ذیل بیماریوں میں مفید ہے۔

1. دمہ۔
2. سینے اور سانس کی بیماری (Bronchitis)۔
3. ٹی بی (Tuberculosis)۔
4. نمونیا۔
5. گُردے میں پتھری بننے سے روکتا ہے۔
6. خُون میں کولیسٹرول کم کرتا ہے۔
7. جوڑوں کا درد۔
8. بلڈ پریشر کا زیادہ ہونا۔

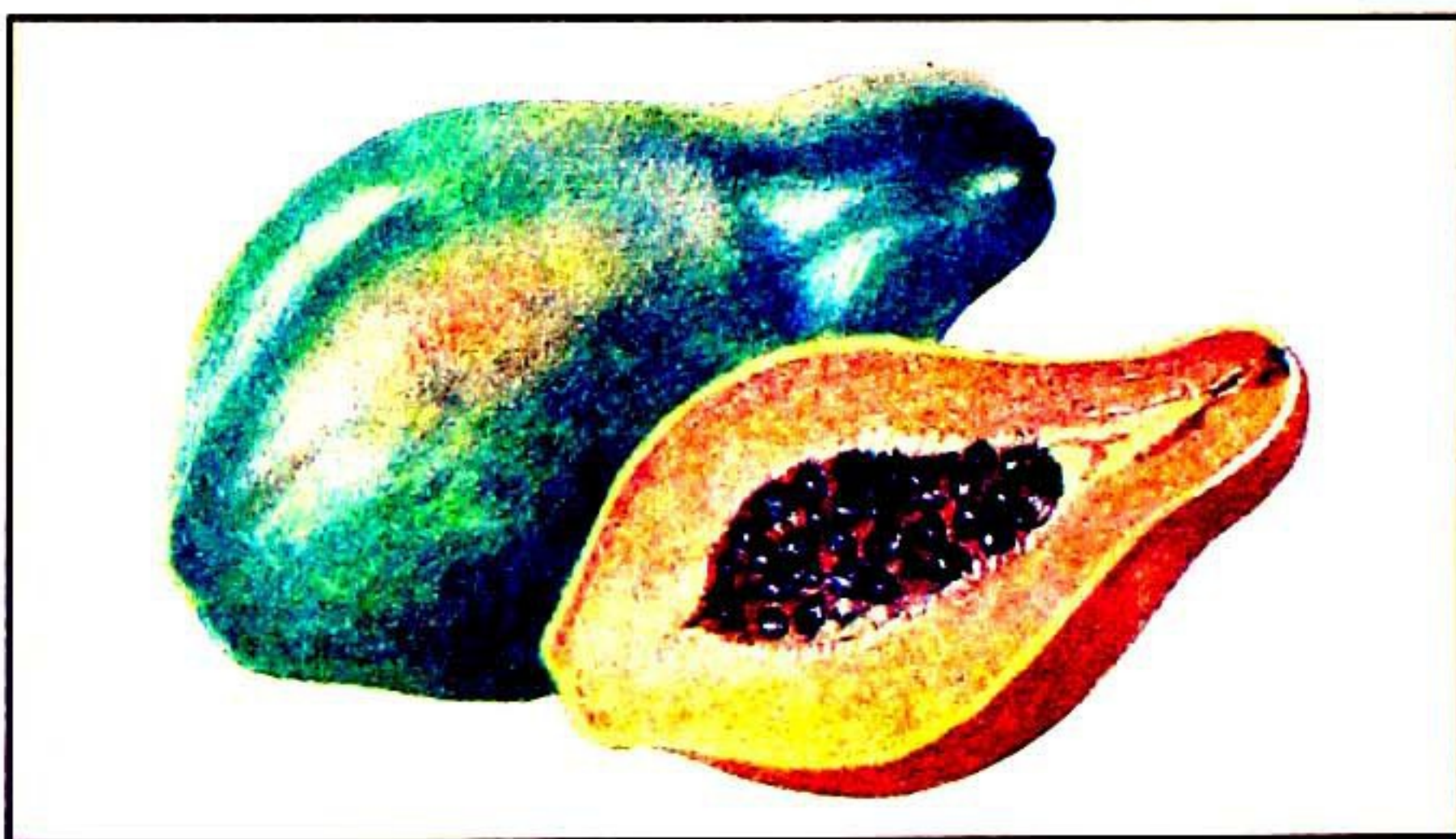
کیلا (Banana)

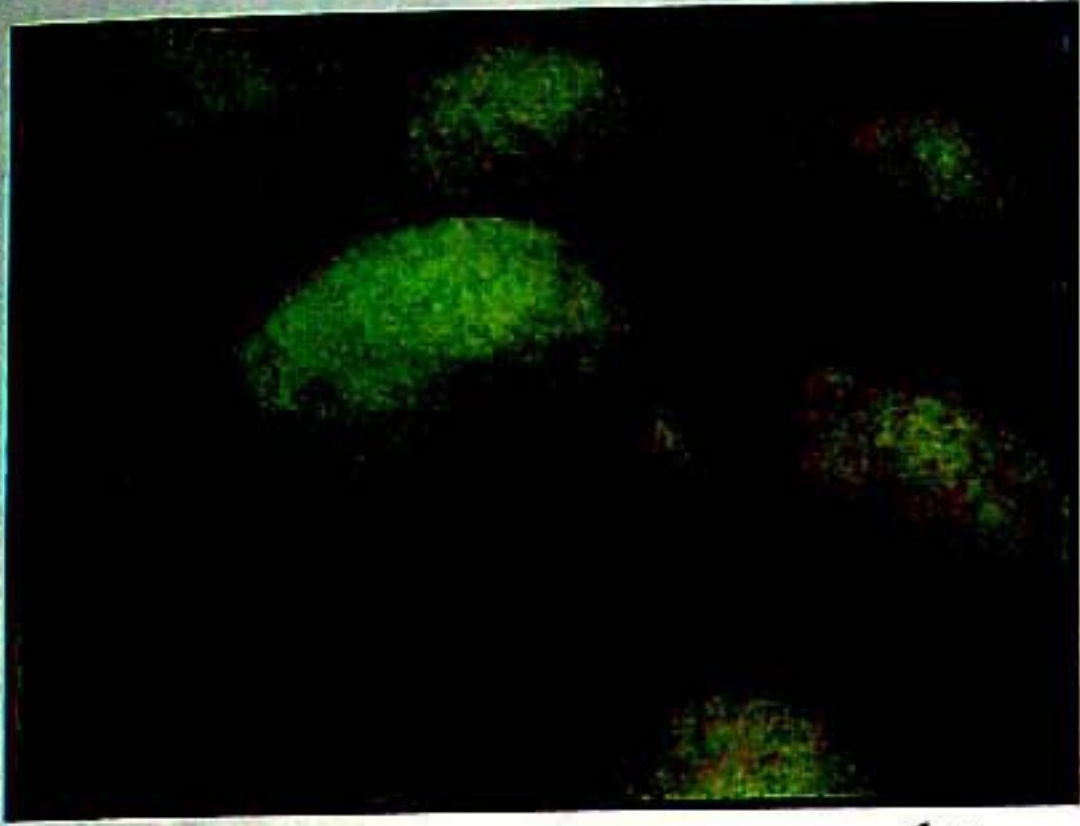
کیلا غذائیت سے بھرپور پھل ہے جو جسم کو طاقت و تقویت دیتا ہے۔

1. کیلے میں ٹرایٹوفان (Trytophan) شامل ہونے کی وجہ سے سیروٹونین بناتا ہے۔ جو موڈ کو خوشگوار کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے اور ہمیں خوشی ملتی ہے۔
2. کیلے میں شامل آئرن خُون کی کمی کو پورا کرتا ہے۔
3. اس میں شامل پوٹاشیم دِل کے امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔
4. معدے میں السر کو ختم کرتا ہے۔
5. نظام ہضم کو بہتر کرتا ہے۔
6. پیچش ختم کرتا ہے۔
7. قبض اور بواسیر سے نجات دلاتا ہے۔

پائن ایپل (Pineapple)

1. پائن ایپل میں پروٹولیٹک (Proteolytic) اجزاء شامل ہیں جو نظام ہضم کو بہتر کرتے ہیں۔
2. یہ خون میں کلاٹنگ کو کنٹرول کرتا ہے۔

3. تھائی رائیڈ گلینڈز کو بہتر کرنے میں معاونت کرتا ہے۔
4. سانس کی بیماریوں میں بہتری لاتا ہے۔
5. بلڈ پریشر کی زیادتی کو کم کرتا ہے۔
6. جوڑوں کے درد میں مفید ہے۔
7. گلے اور جسم کے دوسرے حصوں میں انفیکشن سے مدافعت دیتا ہے۔
8. رافع قبض ہے۔

پپیتا (Papaya)

پپیتا بہت سی خصوصیات والا ایسا فروٹ ہے جو ویسے تو موسم گرما میں زیادہ ہوتا ہے لیکن یہ پھل سارا سال مارکیٹ میں مل جاتا ہے۔ یہ مندرجہ ذیل بیماریوں کے لئے مفید ہے۔

1. نظام ہضم سے منسلک تمام بیماریاں۔
2. پکا ہوا پھل فوری ہضم ہو جاتا ہے اور قبض ختم کر دیتا ہے۔
3. انتڑیوں اور معدے کے لئے بہت مفید ہے۔
4. پکا ہوا پپیتا کینسر کے خلاف قوتِ مدافعت کو بڑھاتا ہے۔
5. پپیتے کے بیج پیٹ کے کیڑوں کو ختم کرنے میں معاون ہیں۔

لیموں (Lemon)

1. لیموں ہماری کینسر کے خلاف قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے۔
2. لیموں اینٹی سپٹک ہے اور اس کا جوس انفیکشن کو ختم کرتا ہے۔
3. چہرے کی جھریوں اور داغوں پر لگانے سے جلد میں بہتری آتی ہے۔
4. جگر کے مرض داد اور چنبل میں لگانے سے بہت افاقہ ملتا ہے بعد میں اس کو پانی میں زیتون کے تیل کے قطرے ملا کر دھولیا جائے۔
5. شوگر کے مرض کو ختم کرنے میں معاون ہے۔
6. جوڑوں کے درد میں لیموں کا جوس پینے سے بہتری آتی ہے۔
7. جگر کے افعال کے لئے بہت مفید ہے۔

انار (Pomegranate)

"ایک انار سو بیمار"
والی کہاوت آپ نے سنی ہی ہوگی۔ لیکن حقیقت میں بات یہ ہے کہ انار میں اتنی زیادہ طبی اور شفاء بخش خصوصیات ہیں کہ یہ صدیوں سے حکماء اور اطباء کا بیماریوں سے شفاء کے لیے تجویز کنندہ پھل رہا ہے۔

100 گرام وزن کے انار میں

1.6 فیصد	پروٹینز
14.5 فیصد	کاربوہائیڈریٹس
10 ملی گرام	کیلشیم
70 ملی گرام	فاسفورس
0.3 ملی گرام	آئرن
16 ملی گرام	وٹامن سی اور مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس شامل ہے۔

انار صحت کے لیے اہم کردار ادا کرتا ہے۔ جن بیماریوں کے لیے انار مفید ہے وہ مندرجہ ذیل ہیں۔

1. کینسر کے خلاف مدافعت فراہم کرتا ہے۔ بریسٹ کینسر کے مرض میں مفید ہے۔ پھیپھڑوں کے کینسر سے بچاؤ کرتا ہے۔ پروسٹیٹ کینسر (Prostate Cancer) کے عمل میں رکاوٹ پیدا کرتا ہے۔
2. خون کی کمی کو پورا کرنے کے لیے مفید ہے۔
3. کولیسٹرول بننے کے خلاف مدافعت فراہم کرتا ہے اور خون کی شریانوں میں بہتری لاتا ہے۔
4. بلڈ پریشر کم کرتا ہے۔
5. دانتوں اور مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے۔
6. نظام ہضم کی بیماریوں کے لیے بہترین ہے۔
7. جِگر، دِل، گُردوں اور معدے کے لیے مفید ہے۔

8. اسہال اور پیچش کی بیماریاں درست کرتا ہے۔ پیچش میں خون آنے کو روکتا ہے۔
9. گُردے اور مثانے کی پتھریوں کے لیے اس میں شفاء ہے۔
10. انتڑیوں کو تقویت دیتا ہے۔

انجیر (Figs)

انجیر میں بیشمار طبّی خوبیاں پائی جاتی ہیں۔ طویل بیماری کے بعد بحالی صحت کے لیے بہترین ہے۔ مندرجہ ذیل بیماریوں میں مفید ہے۔

1. کُچھ طرح کے کینسر کے خلاف قوّت مدافعت کو بڑھاتی ہے۔ بریسٹ کینسر سے بچاتی ہے اور کولون کینسر کے خلاف مدافعت دیتی ہیں۔
2. ہڈیوں کو مضبوط کرتی ہے۔
3. بلڈ پریشر کے لیے بہترین ہے۔
4. پٹھوں اور اعصابی نظام کے لیے مفید ہے۔
5. دِل کو تقویت اور دِل کی بیماری کے خلاف مدافعت فراہم کرتی ہے۔
6. قبض سے روکتی ہے۔
7. بواسیر سے اس میں شفاء ہے۔
8. دمہ کے مرض میں مفید ہے۔
9. جِنسی کمزوری کو دور کرتی ہے۔
10. گلے کی سوزش میں آرام دیتی ہے۔

کھجور (Dates) کھجور کا شمار، خشک اور تازہ پھل، دونوں میں ہوتا ہے۔

100 گرام وزن کی کھجوروں میں

120 ملی گرام	کیلشیم
7.3 ملی گرام	آئرن
50 ملی گرام	فاسفورس
3 ملی گرام	وٹامن سی شامل ہے۔

کھجور ایک مکمل غذا، مقوی اور زود ہضم ہونے کی وجہ سے شفاء بخش خوبیوں کی حامل ہے۔جن میں :

1. انتڑیوں کی بیماری کے لیے بہت مفید ہے۔
2. دل کو تقویت دیتی ہے۔
3. جِنسی کمزوری دور کرتی ہے۔
4. رافع قبض ہے۔

صحت کی حفاظت کے لیے وٹامنز، منرلز اور ہربل ادویات کے استعمال کے بارے میں چند مفید مشورے

وٹامنز، مِنرلز اور ادویات کا استعمال عام طور پر محفوظ ہوتا ہے لیکن کچھ تکالیف پیدا کرنے کا باعث بھی بن جاتا ہے۔ان کے بارے میں چند مفید مشورے قارئین کے لیے اگلے صفحات میں دیئے گئے ہیں۔

1 وٹامن 'A' کا ضرورت سے زیادہ استعمال کچھ لوگوں میں منفی اثرات بھی پیدا کردیتا ہے۔ بھوک مرجاتی ہے، متلی آنے لگتی ہے، سر درد رہنے لگتا ہے، جلد خشک ہو جاتی ہے اور بال جھڑنے لگتے ہیں۔ اگر آپ ایسا محسوس کریں تو وٹامن 'A' کا استعمال کچھ دنوں کے لیے ترک کردیں اور معالج سے رجوع کریں۔

2 وٹامن 'B_6' کے 100 ملی گرام سے زیادہ یومیہ کی خوراک صرف معالج کے مشورے سے ہی لیں ورنہ کچھ صورتوں میں ہماری جو پانچ حسیں مثلاً دیکھنا، سننا، سونگھنا، چھونا/ محسوس کرنا اور ذائقے کی ہیں ان میں کمی اور کچھ جسمانی اعضاء میں کمزوری آنے کا امکان ہوتا ہے۔

3 وٹامن 'C' کی 1000 ملی گرام سے زیادہ یومیہ خوراک سے کچھ لوگوں میں پیچش لگنے کا امکان پیدا ہو جاتا ہے۔ زیادہ وٹامن سی (C) کا استعمال معالج کے مشورے سے کریں۔

4 وٹامن 'E' کی 200IU سے زیادہ یومیہ خوراک، ایک تحقیق کے مطابق کچھ لوگوں میں دماغ کی طرف خون جانے میں رکاوٹ یا غشی طاری کرسکتی ہے اور بلڈ پریشر میں اضافہ ہوسکتا ہے۔ زیادہ خوراک صرف معالج کے مشورے سے ہی لیں۔

5 زنک کی 20 ملی گرام سے زیادہ خوراک جسم میں کاپر کی مقدار بڑھا سکتی ہے جن سے زہریلے مادے پیدا ہو سکتے ہیں۔ جسم میں بیماریوں کے خلاف جسم کا مدافعتی نظام کو مؤثر رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ جسم میں کاپر کی مقدار متوازن رہے۔

6. پوٹاشیم کی جسم میں زیادہ مقدار عُضلاتی کمزوری پیدا کرسکتی ہے، ذہن بیزار رہنے لگتا ہے، گُردے ناکارہ ہوجاتے ہیں اور جنسی قوت میں شدید کمی ہوسکتی ہے، اس لیے پوٹاشیم کی زیادہ بڑی خوراک صرف معالج کے مشورے سے لیں۔

7. ہربل آرنیکا (Arnica) کا استعمال پھٹی ہوئی جلد پر نہ کریں۔

8. ہربل بوچو (Buchu) جو عام طور پر پیشاب کی بیماری کے لیے استعمال ہوتی ہے، وہ لوگ استعمال نہ کریں جو گردوں کے مرض میں مبتلا ہوں۔

9. یوکلپٹس (Eucalyptus) ایسے افراد استعمال میں نہ لائیں جو جگر کے امراض میں یا انتڑیوں کے مرض میں مبتلا ہوں یا گیس کے مریض ہوں۔

10. لہسن (Garlic) خون پتلا کرتا ہے ایسے افراد جن کا آپریشن ہونے والا ہو یا خون پتلا کرنے والی ادویات لے رہیں ہوں تو وہ زیادہ مقدار میں لہسن نہ لیں اس سے بلیڈنگ (Bleeding) بڑھ سکتی ہے۔

11. خشک اَدرک (سونٹھ) جسمانی دردوں وغیرہ کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ ایسے افراد جن کے پتے میں پتھریاں ہوں۔ ان میں خشک اَدرک کا استعمال پتے کے مرض میں اضافہ کرسکتا ہے لیکن تازہ اَدرک کے استعمال سے کوئی خطرہ نہیں۔

12. گنکگو (Ginkgo) ہربل کی 240 ملی گرام سے زیادہ خوراک ان لوگوں میں جو ایسپرین یا دوسری خون پتلا کرنے والی ادویات لے رہیں ہوں، ان میں یہ پیچش، اُلٹی اور جِلد کے امراض لگا سکتی ہے۔ احتیاط سے استعمال کریں۔

13 جنسنگ (Ginseng) جو ساری دنیا میں بے شمار بیماریوں کے لیے اکسیر سمجھا جاتا ہے اور جس کی ادویات بازار میں عام دستیاب ہیں۔ ایسے لوگوں کو قطعاً استعمال نہیں کرنی چاہیئں جو بلڈ پریشر کے زیادہ ہونے کے مرض مین مبتلا ہوں۔

14 50 سال سے زائد عمر کے افراد اپنی خوراک میں اَدرک کا استعمال بڑھا دیں یا اَدرک کا رس ایک چمچ صبح اور شام پیا کریں اس سے ہاضمہ بہتر اور جوڑوں کے درد میں افاقہ ہوگا۔

15 دل، شوگر اور گیس کے امراض میں مبتلا افراد خوراک میں لہسن کا استعمال بڑھا دیں۔

16 معدے کے السر میں مبتلا افراد بند گوبھی کا جوس نکال کر پیئیں۔

17 گاجر کا استعمال زیادہ کریں۔ یہ بیماریوں کے خلاف آپ کی قوت مدافت کو بڑھائے گا۔ آپ کی صحت کو بہتر کرے گی۔

18 شہتوت کا زیادہ استعمال بلغم اور کیرے کو کم اور ختم کر سکتا ہے۔

19 لہسن کا رس ٹی بی کے مریضوں کیلئے اور سانس رسینے کے بگڑے ہوئے مرض (Chronic Bronchitis) کیلئے بہت مفید ہے۔

20 گاجر کے جوس کو پانی کے ساتھ ملا کر پینے سے گُردوں اور پِتے کی پرانی بیماری ختم ہو سکتی ہے۔

21 گاجر کے بیج گیس اور معدے کے امراض میں کھانے سے بہت افاقہ ہوتا ہے۔

22 کاسٹر آئل قبض میں بہت مفید ہے۔ یہ خاص طور پر حاملہ عورتوں کے لیے قبض کُشاء دوائیوں کے مقابلے میں زیادہ بہتر ہے۔

23 کافی سانپ کے کاٹے ہوئے مریض کے لیے بہتر ہے کہ یہ مریض کو غشی میں جانے سے روکتی ہے۔

24 اَدرک کی چائے عورتوں کی رُکی ہوئی ماہواری کو شروع کر سکتی ہے۔

25 لیموں کا جِلد پر استعمال جُھریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

26 دمہ کے مرض میں کافی پینے سے افاقہ ہو جاتا ہے۔

27 جِلد پر داد اور چنبل ہونے کی صورت میں جِلد پر لیموں کو لگائیے اور خوراک میں مچھلی کا اضافہ کر دیجیے۔

28 السر ہونے کی صورت میں شہد کا استعمال بہت مفید ہے۔

29 کالی مرچ میں موجود آئل خراب کولیسٹرول (LDL) کو شریانوں میں چپکنے سے روکتا ہے۔ کالی مرچ کا استعمال مفید ہے۔

30 شوگر کے امراض میں چکوترا، آملہ، جامن، کریلے، کدو، میتھی، سلاد کے پتے، مونگ پھلی، کا استعمال بڑھا دینا چاہیے۔

31 دانت کے درد میں اَدرک کو دَرد والی جگہ پر لگائیے اور ادرک کو چبائیے درد کم ہو جائے گا۔

32 سفید پیاز اور لہسن کا رس نکال کر شہد کے ساتھ ملا کر پینے سے مردانہ قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔

33 وٹامن 'C' اور لیموں کا رس چھینکوں کے خلاف مفید ہے۔

34 خون میں کمی کے مریض پالک، گوبھی کا استعمال زیادہ کریں۔ مرض میں بہتری آئے گی۔

35 لیموں کا رس، جگر کی بیماریوں کے لئے اکسیر ہے۔ جگر کے امراض جیسے یرقان، وغیرہ میں یہ بہت مفید ہے۔

36 گیس اور تیزابیت کے مریضوں کے لئے لیموں کا رس پانی میں ملا کر پینا مفید ہے۔

37 ڈپریشن کے مریضوں کے لئے سبز الائچی، سونف اور شہد والی چائے بہت فائدہ مند ہے۔

38 جوڑوں کے درد میں مبتلا افراد ادرک اور لیموں کا رس ملا کر پئیں اس سے مرض میں بہتری اور فائدہ ملے گا۔

39 انجیر کا شربت کھانسی میں افاقہ دیتا ہے۔

40 کان کے درد کے لئے لہسن اور پیاز کا رس ملا تیل افاقہ دیتا ہے۔

41 ایگزیما میں شہد کا لوشن لگانا فائدہ مند ہے۔

42 آنکھوں میں سوزش ہو تو کھیرے کے رس ملے پانی سے دھوئیں افاقہ ملے گا۔

43 بخار میں کھیرے کا رس نکال کر چہرے، گردن، بغلوں، ٹانگوں کے جوڑوں اور پیروں کے نچلے حصوں پر مالش سے افاقہ ملتا ہے۔

44 چہرے پر دانوں سے نجات کے لئے کھیرا کاٹ کر مالش کریں۔ بہتری آئے گی۔

45 چہرے پر داغ اور تل ہوں تو لہسن اور پیاز کا رس لگائیے۔

46 سونف اور الائچی والا قہوہ پینے سے آپ کا دماغ چست اور یاداشت بہتر ہوگی۔

47 زخموں، جلے ہوئے جسم کے حصوں اور سوزش زدہ جسم کے اعضاء پر کرش کیے ہوئے گوبھی کے سبز پتوں کی پٹی کرنے پر درد کم اور زخموں میں بہتری آتی ہے۔

48 پپیتے کا لگاتار استعمال گُردوں کے امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔

49 کچے آلو کے سلائس کاٹ کر ماتھے پر رگڑنے سے سر درد دور ہوتا ہے اور آنکھوں کے نیچے حلقوں پر لگانے سے وہ کچھ دنوں میں ختم ہو جاتے ہیں۔

50 پیٹ کی خرابی میں مبتلا بچوں اور بزرگوں کے لیے گاجر کا جوس بہت مفید ہے۔

51 مکئی کے سِٹے کے اوپر موجود چِھلکے کو خشک کر کے اس کا قہوہ بنا کر اگر بستر پر پیشاب کرنے والے بچوں کو چند دن دیں تو ان کے مرض میں بہتری آئے گی اور اگر گُردے کے درد میں مبتلا مریضوں کو دیں تو درد میں افاقہ ملے گا۔

دنیا میں رائج علاج کے دوسرے طریقے

زندگی کی گاڑی جب تک بغیر نقص کے بھاگتی رہے۔ ٹھیک ہے۔ کوئی مسئلہ نہیں۔ لیکن جب یہ پٹڑی سے اتر جائے تو پھر ہچکولے کھانے لگتی ہے۔ آپ اس کی مرمت پر علاج کی شکل میں خرچ کرتے رہتے ہیں لیکن یہ گاڑی نئی گاڑی کا مقابلہ تو نہیں کر سکتی۔

گاڑی کیسے چل سکتی ہے؟ یا اس کو کیسے چلانا ہے؟ یہ درست طور پر اسے ہی پتہ ہے جو سٹیرنگ پر بیٹھا ہے۔ اس کو پتہ ہے کہ یہ کتنی سپیڈ تک بھاگے گی اور کتنی سپیڈ کے بعد یہ ببلنگ کرنے لگے گی یا کس طرف پُل (Pull) کرے گی اور وہ اس نقص کا خیال رکھ کر گاڑی چلائے گا۔

یہی حال کچھ زندگی کی گاڑی کا ہے۔ جب خراب ہو جائے۔ جب کوئی مہلک مرض لاحق ہو جائے تو بے شک آپریشن کرالیں۔ اسے چلانا ہمیشہ خیال رکھ کر ہی پڑے گا۔

بیماری کو دیکھنے کے دو طریقے ہیں۔

ایک یہ کہ بیماری کو دشمن کے طور پر دیکھا جائے جب بیماری آئے تو اسے یا تو دبا دیا جائے یا اس عضو کو نکال دیا جائے جس کو بیماری لگی ہے۔ اور علاج کے قابل نہیں رہ گیا تھا اس کا آپریشن کر دیا جائے۔

دوسرا طریقہ یہ دنیا میں رائج ہے کہ بیماری کو ایسے دیکھا جائے کہ جیسے جسم کی بیماری کو ٹھیک کرنا ہے۔ جسم کے کچھ حصے اپنا توازن کھو بیٹھے ہیں اس توازن کو

بحال کرنا ہے۔ جب توازن بحال ہو جائے گا تو بیماری ٹھیک ہو جائے گی۔

پہلا طریقہ ایلو پیتھک ذریعہ علاج کہلاتا ہے اور زیادہ تر اسی حصے پر توجہ دیتے ہیں جس حصے پر بیماری لگی ہے مثلاً گردہ وغیرہ۔

دوسرے طریقے میں پورے نظامِ جسم کو ایک اکائی سمجھتے ہوئے پورے جسم کا علاج کیا جاتا ہے چاہے بیماری صرف ایک حصے میں ہو کہ ہمارے جسم کے مختلف حصے ایک دوسرے سے منسلک ہیں اور ایک حصے کا اثر دوسرے پر بھی پڑتا ہے۔ اور جسم کے ایک حصے کے بیمار ہونے کا اثر اِس طریقہ کار کے مطابق یہ سمجھا جاتا ہے کہ پورے جسم پر پڑے گا۔ اس طریقے کار کے مطابق بیماری مریض کے بیمار ہونے سے بہت پہلے پورے جسم پر اپنے اثرات ظاہر کرنا شروع کر دیتی ہے۔ جن اثرات کو پہچانا جا سکتا ہے اور آنے والی بیماری کو روکا جا سکتا ہے۔

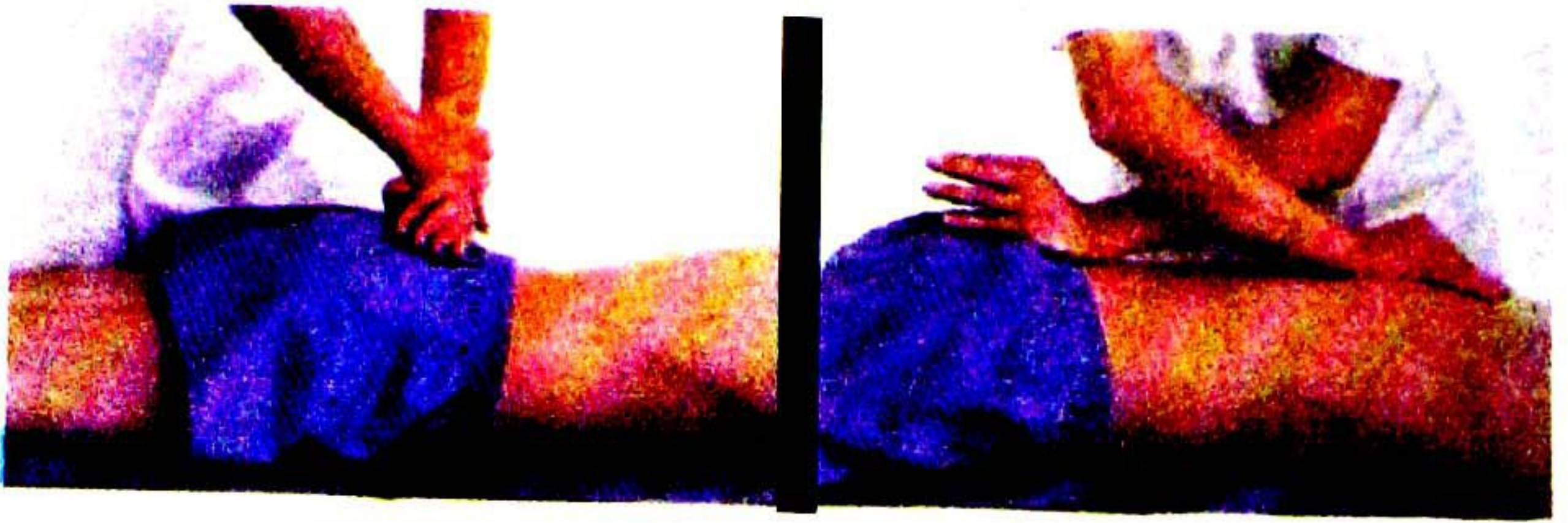
میں اپنے قارئین کی اطلاع اور دلچسپی کے لئے دُنیا میں رائج علاج کے دوسرے طریقوں کا بھی مختصراً ذکر کروں گا کہ قارئین علاج کے سب طریقوں کو مدِ نظر رکھتے ہوئے مریض کے علاج کے متعلق بہتر فیصلہ کر سکیں۔

آپ چونکہ روایتی طریقہ ایلو پیتھک علاج سے بخوبی واقف ہیں۔ اس لئے میں اِس کا آنے والے صفحات میں ذکر نہیں کرونگا بلکہ وہ طریقۂ علاج جو باقی دُنیا میں رائج ہیں اور میری تحقیق کا موضوع رہے۔ اُن کا مختصراً تعارف کراؤں گا۔ طریقۂ علاج یہ ہیں۔

1. آکوپریشر (Acupressure)
2. آکوپنکچر (Acupuncture)
3. آرماتھراپی (Aroma Therapy)
4. چیروپریکٹس (Cheropractice)
5. ہربل علاج (Herbalism)
6. قدرتی غذا سے علاج (Naturepathy & Nutritaional Theropies)
7. ریفلیکسولوجی (Reflexology)
8. شیاٹسو (Shiatsu)
9. ہومیوپیتھی (Homeopathy)
10. اورتھومولیکیولر تھراپی (Orthomolecular Therapy)
11. آیورویدا (Ayurveda)
12. پانی کے ذریعے علاج (Hydro Therapy)

1 آکوپریشر (Acupressure)

آکوپریشر پرانے زمانے سے ہونے والے علاج کا وہ طریقہ ہے۔ جس میں شریانوں کے کچھ خاص پوائنٹس جو ہر بیماری کے لئے مختلف ہیں اُن کو جِلد کے اوپر سے دبا کر شریانوں میں جمع ہو جانے والی رکاوٹ اور ٹینشن کو دور کیا جاتا ہے۔ پٹھوں کو آرام دیا جاتا ہے۔ سوزش وغیرہ جو شریانوں یا جسم کے اندر جمع ہو جاتی ہے اسے دور کیا جاتا ہے۔

آکوپریشر سے علاج کیا جارہا ہے۔

اس ذریعۂ علاج میں یہ سمجھا جاتا ہے کہ چونکہ جسم کے تمام حصوں میں شریانوں کے ذریعے خون دورہ کرتا ہے اور جسم جوایک توازن رکھتے ہوئے چلتا ہے کس رکاوٹ یا شریانوں میں انفیکشن آجانے کی وجہ سے غیر متوازن ہوجاتا ہے۔ بیمار ہوجاتا ہے اُس کو کچھ حساس پوائنٹوں سے دبا کر جسم کے خود حفاظتی نظام کو بروئے کار لاتے ہوئے جسم کا توازن بحال کیا جاسکتا ہے جس سے بیماری رَفع ہوجاتی ہے۔ اس طریقے کے تحت جسم کی تقریباً تمام بیماریوں کا علاج کیا جاتا ہے۔

2 آکوپنکچر (Acupuncture)

آکوپنکچر چائینز ذریعۂ علاج ہے جس میں جسم کے اندر موجود 14 بڑی شریانوں جنکو میریڈینز (Meridens) کہا جاتا ہے ان میریڈنز میں حساس مقامات پر سوئیاں لگا کر جسم کے توازن کو بحال اور بیماری کا علاج کیا جاتا ہے۔ جسم میں تقریباً 2000 آکوپنکچر پوائنٹس ہوتے ہیں۔ جن کا رابطہ جسم کے مختلف حصوں سے ہوتا ہے۔

اقوام متحدہ کا ادارہ صحت (World Health Organisation) نے ایک لسٹ بنائی ہے جس میں اُن بیماریوں کے نام دیے گئے ہیں جن کا اِس طریقۂ علاج سے علاج کامیاب سمجھا جاتا ہے۔ ان میں اقوام متحدہ کے ادارہ صحت کے مطابق یہ بیماریاں شامل ہیں۔

1. دمہ (Asthma)
2. انتڑیوں کا مرض (Neurological Disorder)
3. مختلف درد جیسا کہ پشت کے نچلے حصے کا درد شیاٹیکا اور سر کا درد وغیرہ شامل ہیں۔
4. ہاضمے کی بیماریاں (Digestive Disorders)
5. عورتوں کے خاص ایام کی بگڑی ہوئی بیماریاں
6. دماغی اور جذباتی نظام کی بیماریاں
7. نشہ (Addiction)

3 آروما تھراپی (Aromatherapy)

یہ ایک پرانا طریقۂ علاج ہے جس میں ایسے تیل استعمال کیے جاتے ہیں جو مختلف پتوں، پودوں، جڑوں اور بیجوں سے نکالے جاتے ہیں۔ اُن تیلوں کو نکالنے کے بعد دوسرے استعمال ہونے والے تیلوں جیسے زیتون بادام وغیرہ میں مکس کیا جاتا ہے اور پھر ان تیلوں سے جسم پر مساج کیا جاتا ہے۔ یہ پینے کے کام نہیں آتے لیکن سونگھنے اور نہاتے وقت استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

اس طریقے میں سونگھنے کی یہ توجیح دی جاتی ہے کہ ناک میں ہزاروں چھوٹے چھوٹے جرثومے ہوتے ہیں۔ جنکا لِنک دماغ سے ہوتا اور دماغ جسم کو کنٹرول کرنے والا حصہ ہے۔ ان کا یہ بھی کہنا ہے کہ ناک میں ہزاروں رگوں کے جرثومے ہیں۔ اس کی مثال یہ بھی ہے کہ خوشبو ہمیں اچھی لگتی ہے اور بدبو بُری۔ اس طریقے میں جن بیماریوں کا علاج کیا جاتا ہے ان میں جلدی بیماریاں، نظام ہضم کی بیماریاں، دمہ، زکام، سر درد، نیند نہ آنا، زچگی، خاص ایام اور پھوڑے پھنسیاں وغیرہ۔ خون کا بہاؤ، سانس کی بیماریاں، الرجی، ٹینشن، ڈپریشن وغیرہ شامل ہیں۔

4 چیرو پریکٹس (Chiropractice)

یہ طریقۂ علاج انیسویں صدی عیسوی میں ڈینیل ڈی پالمر (Daniel D. Palmer) نے شروع کیا۔ اس طریقۂ علاج میں ایسے امراض کا علاج کیا جاتا ہے جن کا تعلق ریڑھ کی ہڈی، جوڑوں اور پٹھوں کے متعلقہ ہو۔ اس سسٹم کے مطابق علاج کرنے والے یہ یقین رکھتے ہیں کہ جب جسم کے مختلف حصے ایک دوسرے سے مل کر کام کر رہیں ہوں تو جسم میں یہ قابلیت ہوتی ہے کہ وہ اپنے اندر سے اپنے زخموں کو مندمل کر سکیں۔ اس طریقہ علاج کی اُس کامیابی نے جس میں اس نے جسم کے پچھلے حصے یعنی کمر کے مرض سر درد اور چوٹوں وغیرہ کو ٹھیک کیا۔ اس کو کافی مقبولیت دی۔ دنیا میں اسکے تقریباً 60,000 ڈاکٹرز موجود ہیں۔ اس سے جن بیماریوں کا علاج ہوتا ہے اِن میں۔

1. ریڑھ کی ہڈی اور گردن کے مرض
2. پٹھوں اور جوڑوں کے امراض
3. شیاٹیکا
4. میگرین اور سر درد
5. ایام خاص کی درد (Menstrual Pain)
6. دمہ (Asthma)

5 ہربل علاج (Herbalsm)

دنیا کی تقریباً 80 فیصد آبادی اپنی صحت کے لئے ہربز (Herbs) پر انحصار کرتی ہے۔ ہربل لیبارٹریز ایسی دوائیاں بناتی ہیں جو روایتی طریقۂ علاج کے برعکس پورا پودا استعمال کرنے کی بجائے کوئی خاص خصوصیت اس پودے کی استعمال میں لاتے ہیں۔

ہربل دوائیوں کی تیاری کے مختلف مرحلے

بنیادی طریقہ میں ہربلزم سے جسم کی اپنی بنیادی قوتوں / قابلیتوں کو حرکت (Stimulate) میں لاتے ہیں کہ جسم بیماری سے دوبارہ متوازن پوزیشن میں آجائے اور اپنی بیماریوں سے صفائی کر لے۔ یہ ایک بہت پرانا طریقۂ علاج ہے جس کے شواہد 3000ء سال پہلے چین میں استعمال سے ملتے ہیں۔ ہربلزم کا علم صدیوں سے سینہ بہ سینہ منتقل ہوتا آرہا ہے۔ اقوام متحدہ کا ادارہ برائے صحت (World Health Organization) ترقی پذیر مما لک میں اِس طریقۂ علاج کو تقویت دے رہی ہے۔ ہربلزم سے علاج محفوظ ہے اور اِس کے منفی اثرات بھی نہیں۔ اِس سے علاج کے لئے پودے اور پھول گھر میں بھی اُگائے جا سکتے ہیں۔ جو بیماریاں ہربل علاج سے ٹھیک کی جاسکتی ہیں وہ یہ ہیں:

1. خون کا بہاؤ (Blood Circulation)
2. سانس کی بیماریاں
3. نظامِ ہضم کی بیماریاں
4. جِلد کی بیماریاں
5. سر کا درد میگرین (Migrains)
6. جوڑوں کا درد (Arthritis)
7. ڈپریشن

ہربل علاج کا نظریہ یہ ہے کہ انفیکشن اس وجہ سے آتی ہے کہ رہنے اور زندگی گذارنے کا انداز درست نہیں اور جب کھانا پینا اس حد تک خراب ہوجاتا ہے کہ جسم اِسے مزید برداشت نہیں کرسکتا تو بیمار ہوجاتا ہے۔

قدرتی / غذا سے علاج

(Naturopathy / Nutritional Therapies)

کیا ہم وہ ہیں جو ہم کھاتے ہیں۔ ذریعۂ علاج چاہے کوئی بھی ہو۔ ہر ڈاکٹر اپنے نسخہ میں کھانے پینے کے متعلق ضرور ہدایات دیتا ہے۔ یہ طریقۂ علاج تین اصولوں پر مشتمل ہے۔

1. بیماری یہ ہے کہ جسم اِس کے نارمل کام سے رُک جائے۔
2. بیماری پورے جسم پر اثر انداز ہوتی ہے۔ اور نہ کہ جسم کے کسی خاص حصے پر جس پر بیماری کے اثرات نظر آئیں۔
3. ہمارا جسم اپنے مضبوط دفاعی نظام اور بحالی کے طریقے کار سے (Through own Internal vitality) اپنی بیماری کو خود دور کرسکتا ہے۔ یہ طریقۂ علاج اس چیز پر یقین رکھتا ہے کہ

''غذا کو دوا بناؤ اور دوا کو غذا کی صورت میں لو''

Let food be your medicine and

let medicine be your food

جدید تحقیق نے بھی یہ بات ثابت کردی ہے کہ غذا ہمارے جسم پر ہر انداز میں اثر انداز ہوتی ہے۔ وٹامنز اور معدنیات (Vitamins & Minerals) کی بہت زیادہ اہمیت ہے۔

اس طریقۂ علاج کے ذریعے جسم میں مختلف علامات کے ذریعے تشخیص کی جاتی ہے کہ بیمار جسم میں کن کن وِٹامنز یا منرلز کی کمی ہے جو بیماری کا

سبب بنتی ہے اور اُس غذا کے ذریعے جن میں وہ وٹامنز / منرل جن کی کمی ہو۔ تجویز کر کے بیماری دور اور جسم کا توازن بحال کر دیا جاتا ہے۔ اس طریقے کے ذریعے مندرجہ ذیل بیماریوں کا علاج کیا جاتا ہے۔

1 خون کا بہاؤ (Blood Circulation) اور نتیجتاً دل خون اور دماغ کی بیماریاں

2 نظام ہضم کی بیماریاں (Digestive Disorders)

3 پیٹ کی بیماریاں (Irritable Bowl Syndrome)

4 فشارِ خون یا بلڈ پریشر

5 جسمانی تھکاوٹ کا ہو جانا

6 جوڑوں کا درد

7 دمہ

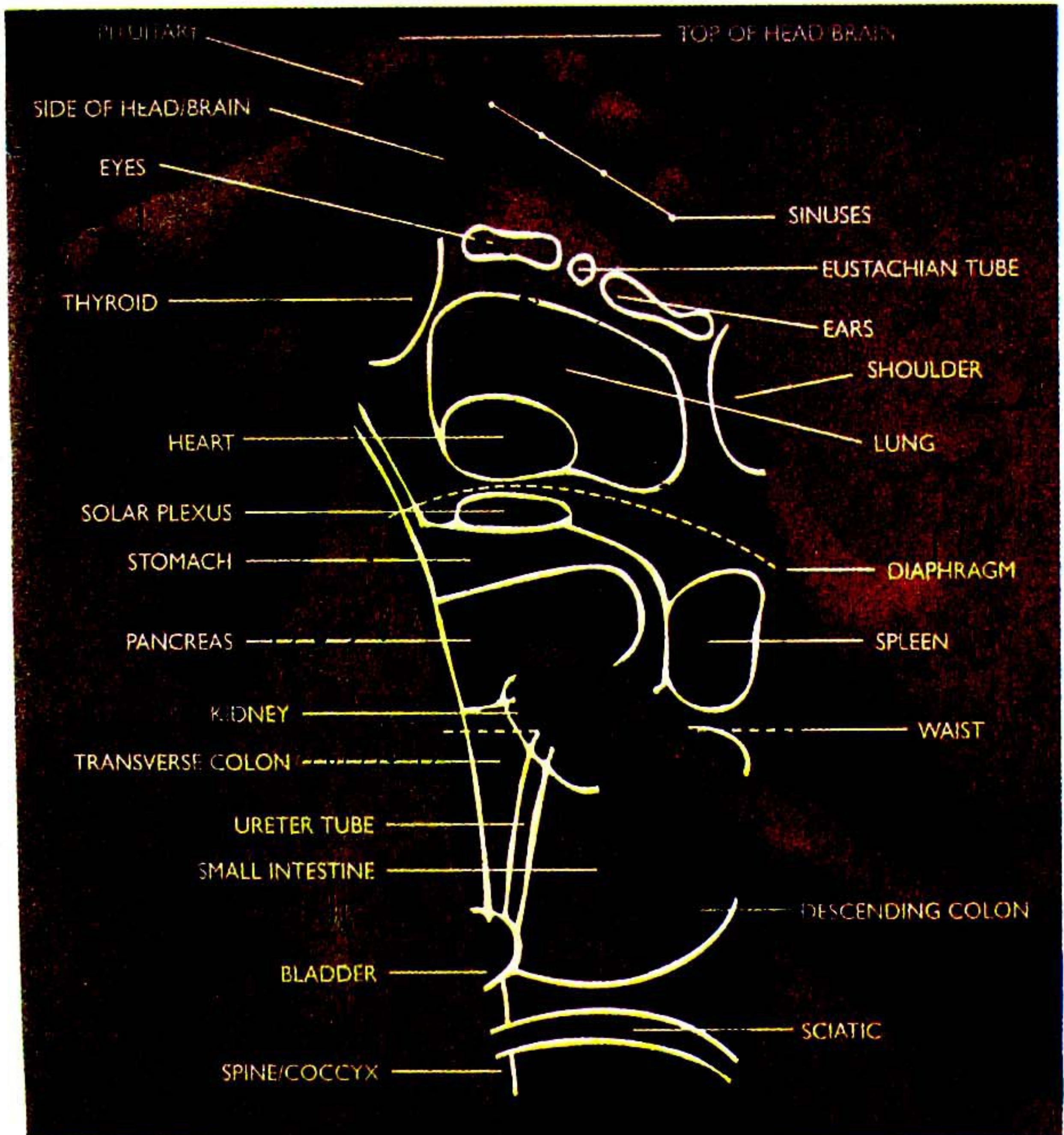
8 الرجی

9 جلد کی بیماری

10 سر درد میگرین (Migraines)

6 ریفلیکسولوجی (Reflexology)

چونکہ زیادہ تر خون کی شریانیں ہاتھ اور پاؤں سے گزرتی ہیں اور جسم و خون کی شریانیں ایک مربوط نظام میں منسلک ہیں اسلئے اس طریقہ علاج کے ماہرین کا دعویٰ ہے کہ ساری شریانیں پاؤں اور ہاتھوں سے گزرتی ہیں اور چونکہ مختلف شریانیں جسم کے مختلف حصوں کو خون سپلائی کرتی ہیں۔ اگر ان پوائنٹس کا علم ہو جہاں سے یہ شریانیں گذرتی ہیں تو پاؤں کے مخصوص پوائنٹ پر جہاں بیماری والے عضو کی لائن گذرتی ہے۔ اس پوائنٹ کو دبا کر بیماری کا علاج کیا جاسکتا ہے۔

پاؤں کے تمام پوائنٹس (اور کچھ امراض میں ہاتھ کے بھی) کو مساج کیا جاتا ہے تا کہ پورے جسم کا علاج کیا جائے اور نہ کہ صرف اُس حصے کا جس میں بیماری ہے۔ اس توجیہہ کے ساتھ کہ جسم ایک مربوط نظام سے منسلک ہے۔ اور پورے جسم کا علاج ایک مخصوص حصے کی بیماری یا مرض کو بھی ختم کرے گا۔ یہ ذریعۂ علاج دُنیا میں کافی مقبول ہو رہا ہے اور اِس طریقۂ علاج کو آروما تھراپی اور نیچرل تھراپی کے ساتھ ملا کر بھی کیا جاتا ہے۔

ریفلیکسولوجی سے تقریباً تمام امراض کا علاج کیا جاتا ہے جن میں سے چند ایک درج ذیل ہیں۔

1. خون کا بہاؤ (Blood Circulation)
2. فشارِخون (Blood Pressure)
3. دماغ پر پریشر / بے چینی (Anxiety)
4. شدید سر درد میگرین (Migrain)
5. نیند نہ آنا (Insomnia)
6. دمہ (Asthma)
7. نزلہ زکام (Sinusites)
8. کمر اور دردوں کا علاج
9. عورتوں کے ایام خاص (Menstrul Problems)

7 شیاٹسو (Shiatsu)

شیاٹسو جاپانی طریقۂ علاج ہے اور بیماری کو ایسے لیا جاتا ہے کہ اس نے ایک رکاوٹ پیدا کی ہے اور صحت کو غیر متوازن کیا ہے۔ شیاٹسو (Shiatsu) کا مطلب جاپانی زبان میں Shi کا انگلیاں ہیں اور atsu کا مطلب پریشر ہے۔ جسم کے کچھ مخصوص پوائنٹوں پر پریشر ڈالا جاتا ہے تاکہ شریانوں میں جو رکاوٹ آگئی ہے وہ رکاوٹ اور بیماری دور ہو جائے۔ شریانوں کے راستے پر جب وہ جسم کے مختلف حصوں مثلاً گردے، دل، جگر اور ٹانگوں وغیرہ میں جاتی ہیں تو اُس راستے پر مختلف پوائنٹس ہوتے ہیں۔ مخصوص پوائنٹوں پر

انگلیوں سے پریشر ڈالنے پر وہ جسم کے اہم حصے جن کو وہ شریانیں جا رہی ہوتی ہیں میں خون حرکت میں آتا ہے اور انفیکشن یا جسم میں کھینچاؤ جیسے کہ جسم کی نچلے حصے کا درد شٹیکا (Sciatica) اور دوسری بیماریاں ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ جسم کو ایک اکائی کے طور پر لیا جاتا ہے اور صرف ایک حصے کا علاج کرنے کے بجائے پورے جسم کی صحت پر ارتکاز کیا جاتا ہے۔

جسم میں شریانوں کو جیسے وہ مختلف اعضاء میں منسلک ہوتی ہیں۔ ان کے نام سے پہچانا جاتا ہے جیسے دل کی لائن (Heart Meriden)

شیاٹسو سے کمر درد اور مُہروں کا علاج کیا جا رہا ہے

چھوٹی انتڑی کی لائن (Small Intestine Meriden) سپلین میراڈن (Spleen Meriden) معدہ کی لائن (Stomech Meriden)، پھیپھڑوں کی لائن (Lung Meriden) اور بڑی آنت کی شریان (Long Intestine Meriden) وغیرہ۔

اس طریقۂ علاج سے جو یورپ امریکہ وغیرہ میں اپنے کامیاب علاج کی وجہ سے بہت مقبولیت حاصل کر رہا ہے۔ زیادہ تر بیماریوں کا علاج کیا جاتا ہے جن میں سے کچھ درج ذیل ہیں۔

1. دل کی آرٹریز (Arteries) میں رکاوٹ اور جسم کے دوسرے حصوں کو خون کا بہاؤ میں رکاوٹ۔
2. بڑھاپے کے امراض جیسے کہ جوڑوں کا درد وغیرہ۔
3. معدے کی بیماریاں۔
4. انتڑیوں کی بیماریاں۔
5. دمہ (Asthma)
6. شٹیکا (Sciatica)
7. مَردوں کی بیماریاں جیسے کہ اِتصال (sex) وغیرہ۔
8. جسمانی تھکاوٹ اور کمزوری۔
9. ذہنی دباؤ اور بیماریاں۔
10. جسم کے مختلف حصوں میں درد جیسے کہ میگرین (Migraine)۔
11. عورتوں کے مخصوص ایام اور نیند نہ آنا وغیرہ۔

8 ہومیوپیتھی (Homeopathy)

ہومیوپیتھی کا آغاز 18ویں صدی عیسوی میں جرمنی میں ہوا۔ اس طریقۂ علاج کی بنیاد اس اصول پر ہے کہ ایک جیسی چیزیں ایک دوسرے کو صحت مند کرتی ہیں

"(Like Cures Like)"

جیسے کہ زہر جہاں ایک صحت مند آدمی کو بیمار کرتا ہے۔ وہیں ایک بیمار کو صحت مند کرتا ہے۔ شاید ایسے ہی کسی موقع کے لئے شاعر نے کہا تھا کہ:۔

''زیادتی زہر کی تریاق ہوا کرتی ہے''

ایک جیسوں کا قانون (Law of Similars)

اس قانونِ ہومیوپیتھی کے مطابق ''Like Cures Like'' یعنی ایک جیسی چیزیں ایک دوسرے کو صحت مند کرتی ہیں۔ مریض کی وہ کیفیات جو جسمانی یا ذہنی طور پر ظاہر ہوتی ہیں۔ وہ مریض کے علاج کے لئے کافی ہیں۔ اور وہ اس قوت حیات جو انسان کے اندر موجود ہوتی اُس کو علاج میں حرکت کیلئے کافی ہیں۔ سائنسدان ہین مان (Hehnmann) نے اس اصول کو ہومیوپیتھی کے لیے استعمال کیا۔ اور اُن دوائیوں کو استعمال کیا جو جسم کے اندر کی مضبوط قوت (Vital Force) کو حرکت میں لانے کے لئے کافی ہے اور اس مضبوط قوت کو استعمال کیا کہ وہ حرکت میں آئے اور بیماری کے خلاف لڑے۔ اِس مقصد کے لئے اُس نے اُن ہی اثرات والی دوائیاں استعمال

کیں جس قسم کی بیماری کے اثرات تھے۔

بہت زیادہ تعداد میں ہومیو پیتھک ڈاکٹرز پاکستان، انڈیا، یورپ اور برطانیہ میں لوگوں کا علاج کرتے ہیں اور اس طریقۂ علاج سے تقریباً تمام امراض کا علاج کیا جا سکتا ہے۔

9 اورتھومولیکیولر تھراپی (Orthomolecular Therapy)

اورتھومولیکیولر تھراپی امریکن سائنسدان ڈاکٹر لینیوس پالنگ (Dr. Linus Pauling) نے 1976ء میں شروع کیا۔ اس کو میگا وٹامن تھراپی (Mega Vitamin Therapy) بھی کہا جاتا ہے۔ اس طریقۂ علاج میں وٹامنز اور منرلز (Vitamin & Minerals) کی بڑی بڑی خوراکیں دی جاتی ہیں۔ اور ان سے تمام جسمانی اور ذہنی امراض کا علاج کیا جاتا ہے۔

ڈاکٹر پاؤلنگ

وٹامنز کی خوراکیں بہت بڑی بڑی ہوتیں ہیں ۔ جیسا کہ مثال کے طور پر 20,000 ملی گرام وٹامن 'C' کی یا25,000 آئی یو(25000 IU) وٹامن 'A' کی خوراکیں دن میں کئی بار لی جائیں۔ایسے وٹامنز خون میں ڈرپ کے ذریعے بھی دیے جاتے ہیں کہ بیماری کو جلد ٹھیک کیا جا سکے اور اگر کوئی فوری منفی اثرات ہوں تو ڈاکٹر عارضی طور پر خوراک کو کم کر دیتا ہے اس وقت تک جب تک منفی اثرات کم نہیں ہو جاتے ۔

جن امراض کا علاج کیا جاتا ہے۔ان میں

1. دل کا مرض شامل انجائنا
(Heart Disease Including Angina)
2. شیزوفرنیا (Schizophernia)
3. کینسر (Cancer)
4. فشارِ خون (High Blood Pressure)
5. ڈپریشن اور بے چینی (Depression &Anxiety)

10 آیورویڈا (Ayurveda)

آیورویدیا سے علاج بہت پرانے زمانے سے برصغیر پاک وہند میں بہت عرصہ سے کیا جارہا ہے۔اس کی پریکٹس کرنے والے اس چیز پر یقین رکھتے ہیں کہ صحت پر تین چیزیں اثر انداز ہوتی ہیں اور وائٹل انرجی

(Vital Energy) جسم کی وہ چیز ہے جس میں لگاتار کمی بیشی ہوتی رہتی ہے۔

علاج اس چیز پر انحصار کرتا ہے کہ

1. خوراک متوازن ہو
2. یوگا
3. سانس کی مشقیں
4. اس میں مساج بھی کیا جاتا ہے۔ اور ہربل ادویات بھی استعمال کی جاتی ہیں۔ اس میں جن بیماریوں کا علاج کیا جاتا ہے۔ ان میں کچھ درج ذیل ہیں۔

1. نظام ہضم کی بیماریاں۔
2. دل کی بیماریاں۔
3. جوڑوں کے درد۔
4. دمہ اور الرجی۔
5. جِلد کی بیماریاں۔
6. بے چینی اور نیند نہ آنا۔
7. زخم کا مندمل ہونا۔
8. ہیپاٹائٹس (Hepatitis)

سونگھنے سے علاج کیا جا رہا ہے

11 پانی کے ذریعے علاج (Hydro Therapy)

پرانے زمانے میں یونانی یقین کرتے تھے کہ پانی میں زندگی ہے اور اِسی میں صحت کا راز چھپا ہوا ہے۔ ہائیڈروتھراپی کے ذریعے علاج میں پانی پینے کے لئے بھی اور جسم کے باہر سے علاج کے لئے بھی۔ بہت سی شکلوں میں جیسے کہ گرم یا ٹھنڈا پانی، مائع کی شکل میں۔ برف کی شکل میں صحت بحال کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ طریقۂ علاج جو پرانے زمانے سے استعمال میں ہے۔ آجکل دوبارہ مقبول ہو رہا ہے۔

پانی سے علاج بہت پرانا ہے۔ یہ تصویر 19 ویں صدی کی فرانس کی ہے جس میں ایک مریض کو منرل واٹر کے ذریعے مساج کیا جا رہا ہے۔

بنیادی اصول

پانی کی ایک بہت بڑی خصوصیت ہے کہ خون کے بہاؤ میں تبدیلی لاتا ہے اگر اس کے درجہ حرارت میں فرق ڈالا جائے تو۔ ٹھنڈا پانی خون کے

عُضلات کو سکیڑتا ہے جس سے خون اپنے اندر کے عضوؤں کی طرف بہنے لگتا ہے جس سے ان کی کارکردگی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

دوسری طرف گرم پانی سکون دیتا ہے خون کے عضلات پر اثر انداز ہو کر خون کے بہاؤ میں اضافہ کرتا جس سے جسم کے خود حفاظی نظام بہتر ہوتا ہے۔ خون کو زیادہ آکسیجن اور طاقت ملتی ہے جس سے پٹھوں، خلیوں (Tissues) میں توڑ پھوڑ کو مندمل کیا جا سکتا ہے۔

کچھ ہائیڈرو تھراپی کے ڈاکٹرز ٹھنڈے اور گرم پانی کو ساتھ ساتھ استعمال کرتے ہیں۔

پانی پینے کا طریقہ علاج کے لئے

صبح نہار منہ (دانتوں کو برش کیے بغیر) آپ 1.50 لٹر یعنی تقریباً 5-6 گلاس پانی پیجئے پھر اِس کے بعد ایک گھنٹہ تک نہ کچھ کھائیے اور نہ پیئں۔ ایک گھنٹہ بعد آپ کھا بھی سکتے ہیں اور پی بھی سکتے ہیں۔ اس سے آپ کی مندرجہ ذیل بیماریاں بغیر کسی دوسری دوائی کے ٹھیک ہو جائیں گی۔

1. سر درد اور فشارِ خون (Blood Pressure)
2. خون کی کمی (Aneemia)
3. جوڑوں کا درد
4. موٹاپا
5. نزلہ، زکام، کھانسی
6. گردے کا مرض
7. گیس کا مرض
8. پیچش
9. قبض
10. شوگر (Diabetes)
11. آنکھوں کے امراض
12. عورتوں کے خاص ایام میں فرق
13. کینسر (Leukemia & Breast Cancer)

میں نے اس باب میں کوشش کی ہے کہ آپ کو کچھ ایسے علاج متعارف کرائے جائیں جن کے بارے میں سب لوگوں کو علم نہیں آپ اپنی سہولت اور مرض کے مطابق اپنے طریقۂ علاج کو چن سکتے ہیں۔ میری تحقیق کے دوران کچھ اور طریقۂ علاج بھی آئے لیکن ان سب کا تذکرہ کتاب میں اختصار کی وجہ سے ممکن نہیں۔

اختتامیہ

میں نے اِس کتاب میں یہ کوشش کی ہے کہ میں آپ کو آنے والی بیماریوں اور خطرات کے بارے میں ایک خود تشخیصی طریقے اور آپ کو آپ کی اپنی صحت کے حوالے سے اُن علامات کے متعلق جو آپ کے جسم اور ہاتھ پر آپ کی صحت کے ٹھیک اور خراب ہونے کے حوالے سے لگاتار نمودار ہوتی رہتی ہیں۔ آگاہ کرسکوں۔

میں آپ کو قطعاً یہ رائے نہیں دے رہا ہوں کہ آپ ڈاکٹر کے پاس نہ جائیں لیکن میں یہ رائے ضرور دینا چاہتا ہوں کہ ڈاکٹر کے پاس اُس وقت نہ جائیں جب پانی سر کے اُوپر سے گزر چکا ہو۔ اُس وقت نہ جائیں جب بیماری نے آپ کے جسم میں جڑ پکڑ کر آپ کے جسم کو گُھن لگا دیا ہو۔ بلکہ اس وقت جائیں جب بیماری ابھی ابتدائی مراحل میں ہو۔ اس کی علامات کو دیکھ کر ابتداء میں ہی بیماری کو ختم کر دیں۔

اگر ایک سکہ کو ٹاس کیلئے اچھالا جائے تو گرنے پر یا ہیڈ آئے گا یا ٹیل (Head / Tail) اگر سو دفعہ اچھالا جائے تو اس بات کا امکان ہوگا کہ 50 دفعہ چاند تارا آجائے یعنی دونوں طرف کا امکان 50-50 ہے۔ اگر اس امکان کو 50 فیصد سے بڑھانا ہے۔ 80 یا 90 فیصد تک تو کچھ فالتو طریقہ کرنا پڑے گا۔ اسی طرح اگر آپ اپنی صحت کو چانس پر چھوڑتے ہیں تو

صحت مند رہنے کا اور بیمار ہونے کا چانس 50-50 ہے۔ اگر صحت کا چانس بڑھانا ہے اور بیماری کا چانس کم کرنا ہے تو آپ کو اپنی صحت کے حوالے سے اور جسم میں کسی بھی مہلک بیماری کے جراثیموں کے داخل ہونے سے ہر وقت باخبر رہنا پڑے گا۔

میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ آپ اپنے جسم میں موجود موروثی اور اُن بیماریوں کو جن کے جراثیم آپ کے جسم میں بعد میں داخل ہوئے یا آپ کی خوراک نے اُن کو جنم دیا مثلاً جیسے کولیسٹرول وغیرہ۔ آپ اِن تمام بیماریوں کی علامات کو اپنے ہاتھ پر اُسی طرح پڑھ سکتے ہیں اور جان سکتے ہیں جیسے کوئی اپنی زندگی اور گزرے حالات، واقعات سے باخبر ہوتا ہے۔

علامات پر غور، فوری علاج وہ پرہیز اور وہ طریقے جو اس کتاب میں مہلک بیماریوں سے بچاؤ کے لیے دیے گئے ہیں ہمیں ان حادثات اور مہلک بیماریوں سے محفوظ کر سکتے ہیں جن سے آئے دن ہمیں پالا پڑتا ہے اور یہ خبر ملتی ہے کہ فلاں شخص ہارٹ اٹیک (Heart Attack) یا کینسر (Cancer) سے چل بسا یا اٹیک (Attack) ہوا۔ اور وہ آپریشن رعلاج کے بعد بچ تو گیا لیکن ساری عمر مریض بن کر اپاہج زندگی گزارنے پر مجبور ہو گیا۔ یقین کیجئے آپ ان مشکلات سے بچ سکتے ہیں۔

بیماری کی کوئی بھی علامت نظر آنے کی صورت میں اس کی باقی علامات بھی تلاش کرنے کی کوشش کریں۔ تمام علامات اگر نظر نہیں بھی آتیں

تو بھی ایک سے زیادہ علامات کی موجودگی یہ ظاہر کرتی ہے کہ بیماری کے جراثیم جسم میں موجود ہیں۔ مکمل چیک اپ اور فوری علاج کی طرف رجوع کریں۔ اور یقین کریں کہ بیماری کو جسم میں جڑ نہیں پکڑنے دینا اور اس حد تک نہیں بڑھنے دینا کہ وہ آپ پر پوری قوت سے حملہ آور ہو جائے بلکہ اس کو ابتداء میں ہی ختم کرنا چاہئے اور جسم میں موجود جراثیموں کا خاتمہ ابتدائی علامت نمودار ہوتے ہی علاج سے کر دینا چاہئے۔

قارئین سے اس سلسلے میں یہ بھی عرض کرنی ہے کہ

1. ہاتھ پر موجود لائنیں واضح اور صاف ہونی چاہئیں۔ ہتھیلی پر واضح لائنوں کی موجودگی صحت کی نشانی ہے۔ اگر لائنیں مٹی مٹی یا ٹوٹی ہوئی یا ان پر کوئی نشان ہو تو فکر کی بات ہے اور گڑبڑ کی علامت ہے۔

2. ہتھیلی اور ناخنوں کی رنگت نیم پیازی ہونی چاہئے۔ اگر رنگت پیلی یا نیلی ہو تو فکر کی بات ہے۔ پیلی رنگت خون کے کم ہونے کی نشانی اور دورانِ خون (Circulation of Blood) میں خرابی کی علامت ہے۔ اسی طرح نیلی رنگت خون میں زہریلے مادے کا وجود ظاہر کرتی ہے۔ فوری چیک اپ اور معالج کی طرف رجوع کریں۔

3. ہاتھ نیم گرم محسوس ہونا چاہئے۔ ایسے ہاتھ جن پر زیادہ پسینہ آتا ہے یا دوسرے لفظوں میں پسینے سے شرابور رہتے ہیں۔ یہ کمزور دل (Weak action of Heart) حساسیت، اعصابی خرابی اور نروس طبیعت کی علامات ہیں۔ باقی علامات دیکھئے اور پھر بیماری

کا تعین اور چیک اپ کرائیں۔

4 ناخن ہماری صحت کا آئینہ ہے۔ عام حالات میں جب اچھی صحت ہو۔ خون میں روانی درست ہو۔ جسم میں کسی ایسی بیماری جس سے خون پر اثرات پڑیں۔ اس کا جسم میں وجود نہ ہو تو ناخن نیم بیازی، صاف شفاف، نرم، لچکدار، لمبائی چوڑائی میں متوازن، انگلی یعنی جڑ کے نزدیک ان پر ہلال نما سفید قوس، ناخنوں پر کھڑی یا پڑی لائنیں نہ ہوں۔ کوئی دھبہ داغ یا نشان نہ ہو تو یہ اچھی صحت کی علامت ہے اور اس چیز کو ظاہر کرے گی کہ خون کی اجزائے ترکیبی اور اس میں وٹامنز / منرلز (Vitamins & Minerals) پورے ہیں۔ ناخنوں کی رنگت یا بناوٹ میں کوئی فرق ان کا چھوٹا ہو جانا یا متوازن نہ ہونا۔ اس کے نچلے حصے سے سفید والا ہلال نما حصہ غائب ہو جانا فکر مندی اور خون میں خرابی کی علامت ہے۔

5 ہتھیلی کی لائنوں کا ٹیڑھا ہونا، ٹوٹا ہونا، زنجیر دار ہونا یا ان کا باریک باریک لائنوں میں بنا ہونا۔ پوشیدہ بیماری کی علامات ہیں اور صحت کی طرف توجہ اور علاج کی نشاندہی ہے۔

6 ہتھیلی پر کسی بھی جگہ (⬭) جزیرے کا نشان تل یا داغ کی علامت، یا لائنوں پر (×) کراس یا (☆) سٹار کا نشان، انگوٹھے کے نیچے گوشت کے ابھار پر یا لائنوں پر (o) دائرہ کا نشان فکر کی بات اور پوشیدہ بیماری کی علامت ہے۔

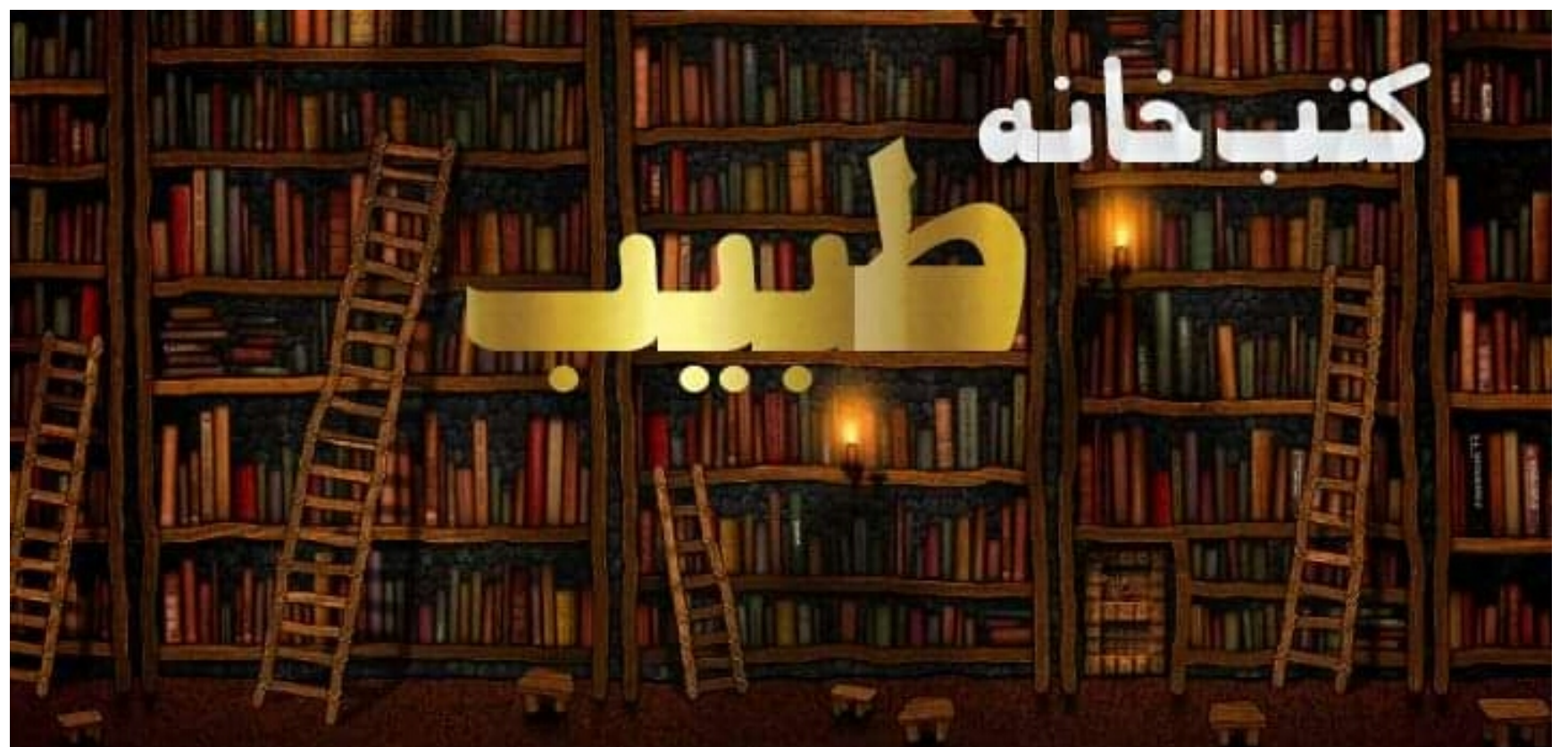
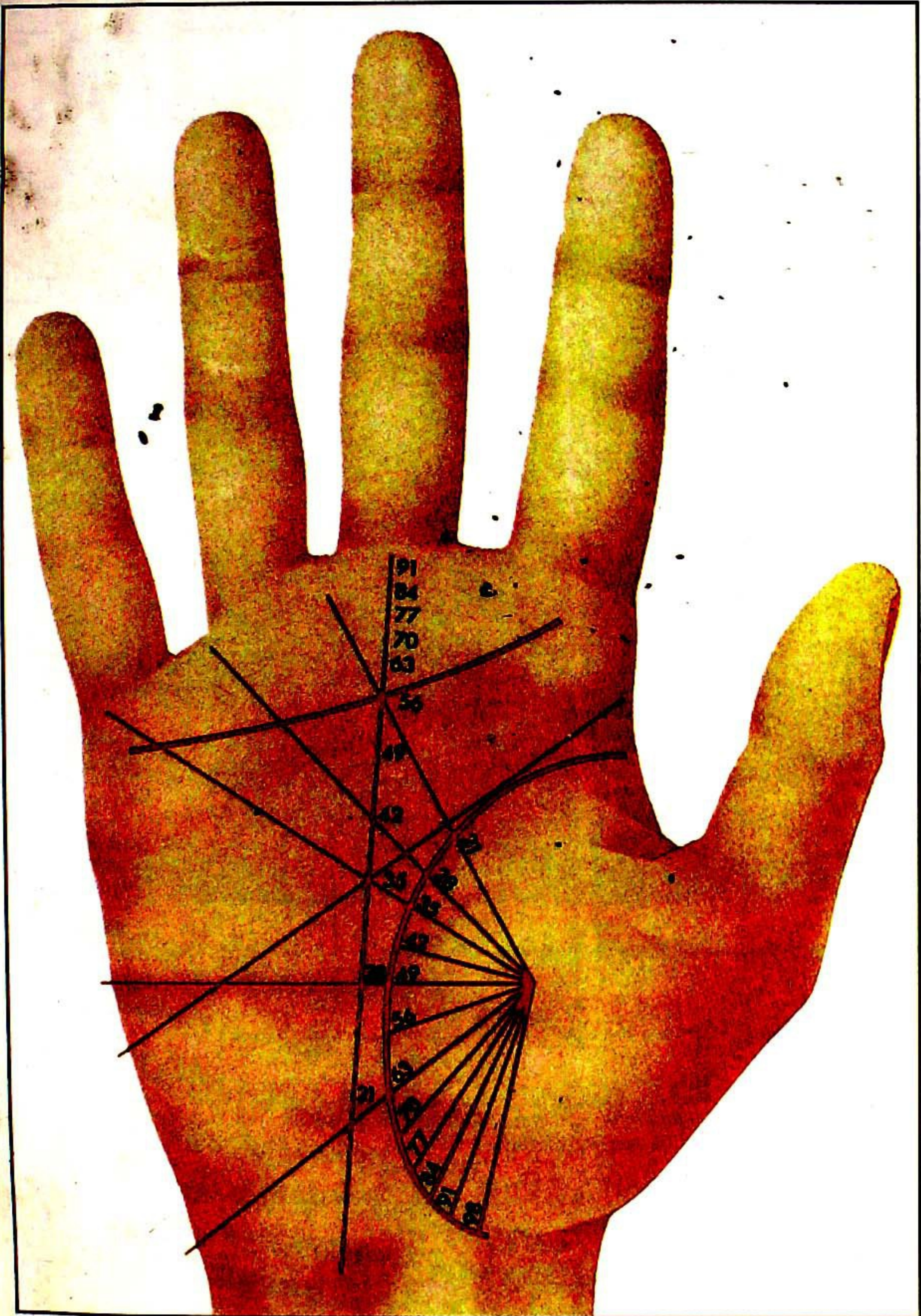
میری اس کتاب کو لکھنے کا مقصد آپ کو ان مہلک بیماریوں اور حادثات کے متعلق مختلف، علامتیں جو جسم پر اس وقت نمودار ہو جاتیں ہیں جیسے ہی بیماری کے جراثیم جسم میں داخل ہوتے ہیں۔ان علامات سے آگاہی دینا تھا تا کہ آپ بیماریوں اور آنے والے حادثات کے پوشیدہ خطرات سے آگاہ ہو کر اُن کا بروقت تدارک کر سکیں اور اُس نقصان سے بچ سکیں جو بیماری کے اچانک حملہ آور ہونے کی صورت میں اٹھانا پڑتا ہے۔

اگر آپ اپنے آپ کو آنے والی بیماریوں اور خطرات سے آگاہ ہو کر ان کا سدِّباب کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں اور خطرات سے آگاہ ہو کر ان سے پہنچنے والے نقصان کو کم کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں تو میں اپنے آپ کو اس کاوش میں کامیاب سمجھوں گا۔

اللہ تعالیٰ آپ کو ہر بیماری اور حادثے سے محفوظ رکھے۔

(آمین)

دعا گو!

مُصنّف

عمر کا چارٹ

جان لیوا بیماریاں اور خطرات کی علامات 120 تصویری خاکوں کے ساتھ

کرنل (ر) جے۔ ایچ مرزا

ہیلتھ گائیڈ

جان لیوا اور مہلک بیماریوں کی تشخیص اور علاج آپ خود کر سکتے ہیں

- مہلک بیماریوں کی تشخیص خود کریں تصویری خاکوں کی مدد سے۔
- بیماریوں سے آپ کیسے بچ سکتے ہیں اور علاج کیسے کر سکتے ہیں۔
- سبزیوں اور پھلوں کے ذریعے علاج۔
- 50 مفید مشورے جو آپ کی صحت کے لیے ضروری ہیں۔
- وٹامنز و منرلز کی کمی کی جسمانی علامات اور علاج۔
- دنیا کے بہترین ممالک میں رائج علاج کے 12 طریقے۔

اس کتاب میں وہ سب کچھ ہے جو آپ کی صحت اور بیماریوں سے بچاؤ کے لیے ضروری ہے

کرنل (ر) جے۔ ایچ مرزا

میڈیکل پامسٹری، ہرز، شیاٹسو اور ریفلیکسولوجی ذریعہ علاج پر ایک وسیع تجربہ رکھتے ہیں۔ ان کی 30 سالہ تحقیق پر مشتمل مختلف بیماریوں کی علامات، تصویری خاکوں کی مدد سے عام فہم زبان میں تحریر کی گئی ہیں جس کے لیے انہوں نے طب اسلامی، قدیم یونانی، جاپانی، چینی اور ہندی علوم سے استفادہ کیا ہے۔

SBN 978-969-537-154-

9789695371541